



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Leitartikel: „Das Gegenteil tun: Die Yamas und Ahimsa – Teil 2 - Satya: Wahrhaftig sein“ von M. G. Satchidananda
2. „Solidarität mit unseren Brüdern und Schwestern in Japan“ von M. G. Satchidananda
3. Acharya Savitri: ein Profil
4. „Ist das Kriya Hatha Yoga Teacher Training Programm etwas für Dich?“ von Durga Ahlund
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 – Teil 2 – Satya: Wahrhaftig sein

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 natürlichem Sozialverhaltens auf. Dabei handelt es sich nicht nur wie im religiösen Kontext um moralische oder ethische Regeln.

In diesem Leitartikel, der der zweite in einer Reihe von 5 Artikeln ist, werde ich aufzeigen, wie Yoga uns auffordert, unser Wesen zu transformieren, indem wir „wahrhaftig“

sind. Satya ist der zweite der Yamas - soziale Verhaltensregeln, die von Patanjali empfohlen wurden. *„Die Selbstbeschränkungen sind Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Kontrolle über die sexuelle Begierde und Gierlosigkeit“*- (Yoga Sutras: 2.30). Wie wir sehen werden, ist es wesentlich mehr als „nicht-lügen“, wie viele Übersetzer meinen. Alle Yamas sind sehr praktische und wichtige Selbstbeschränkungen, die sowohl die Selbst-Verwirklichung als auch die Transformation unserer menschlichen Natur erleichtern. Wie es Tiruvallavar, ein tamilischer Weiser und Mitschüler von Babaji es vor 2000 Jahren in seinem Tiru-Kural schrieb: *„Mit Wasser reinigt man den Körper aber nur Wahrhaftigkeit reinigt den Geist.“* Durch das Befolgen der Yamas wird der Geist des Praktizierenden gezähmt und zu einem Kanal für die uneingeschränkte Erfahrung des höheren Bewusstseins, des Göttlichen und des wahren Selbst. Dieses Ziel wird in folgendem Zitat ausgedrückt:

„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

Im 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“*.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass die Yamas miteinander und auch mit den Niyamas in Wechselbeziehung stehen. Dies erkannte ich, als ich 1972 in Südindien erstmals von meinem Lehrer Yogi S.A.A. Ramaiah in Yoga

eingeführt wurde. Damals forderte er mich auf, die Ideale von Satyagraha (Sanskrit satyāgraha) anzunehmen, das man in etwa mit „Macht der Seele“ oder „Macht der Wahrheit“ oder „an der Wahrheit festhalten“ übersetzen kann. Es ist eine von Mahatma Gandhi entwickelte Philosophie und Praxis des gewaltlosen Widerstands, die eine praktische Erweiterung des ersten Yamas, Ahimsa oder Gewaltlosigkeit, in den politischen Bereich hinein darstellt. Gandhi entwickelte Satyagraha während seines Kampfes in Südafrika und in der indischen Unabhängigkeitsbewegung. Die Theorie von Satyagraha beeinflusste Nelson Mandelas Anti-Apartheitsbewegung in Südafrika und Martin

Luther Kings Aktivitäten während der Bürgerrechtsbewegung in den USA sowie ähnliche Bewegungen für soziale Gerechtigkeit. Jemand, der es praktiziert, wird Satyagrahi genannt. Schon als junger Mann hatte Yogi Ramaiah in den 1940er



Gandhi beim Führen eines Salz Satyagraha, einem bemerkenswertem Beispiel für Satyagraha

Jahren Gandhis Ideale angenommen, was Dinge beinhaltete wie „einfaches Leben und hochentwickeltes Denken“, vegetarische Ernährung, regelmäßiges Fasten, regelmäßig für bestimmte Zeiträume zu schweigen, Selbststudium, Selbstbeschränkung und nur Khadi, handgesponnene weiße Baumwollkleidung zu tragen, wie Gandhi es immer tat. Ich folgte 18 Jahre lang diesen Vorgaben sowie der des Zölibats (dem Yama Brahmacharya) und trug nur Khadi Kleidung, außer am Arbeitsplatz (dem Pentagon und später in Banken), wo ich gezwungen war, Anzug und Krawatte zu tragen, und folgte den Idealen des Satyagraha. Im Indien der 1970er Jahre wurde ich oft von anderen Satyagrahis auf der Straße begrüßt. Nach und nach ist diese Art sich zu kleiden in Indien aus der Mode ge-

kommen, fast so schnell wie die Ideale, für die sie stand.

Wie wir im ersten Teil dieses Artikels gesehen haben, beinhaltet *Ahimsa*, Schaden, *Himsa*, von anderen abzuwenden. Und dies kann auch bedeuten, dass man dazu Gewalt anwendet, wie bei der derzeitigen Flugverbotszone in Libyen oder der Durchsetzung von Waffenstillständen in Konfliktgebieten durch Blauhelme der Vereinten Nationen. Aber meistens geschieht es durch „Seelen-Macht“, friedliche Massendemonstrationen oder Hungerstreiks, die die Wahrheit, „*Satya*“ fördern, indem die öffentliche Aufmerksamkeit auf Korruption oder Ungerechtigkeit gelenkt wird, wie in den letzten Wochen in Ägypten und anderen arabischen Ländern. Wenn militärische Aktionen zum Krieg werden und ihr Zweck nicht mehr die Verhinderung von Schaden ist, können die Ergebnisse schrecklich sein. Der griechische Philosoph Aeschylus schrieb 500 v. Chr.: „*Die Wahrheit ist das erste Opfer des Kriegs.*“ Wenn die Wahrheit, dass es keine Massenvernichtungswaffen im Irak gab, vor der Invasion des Irak bekannt gewesen wäre, hätte dieser schreckliche Krieg sicher keine Unterstützung durch den amerikanischen Kongress und das britische Parlament bekommen.

Aber wie wir sehen werden, ist es nicht notwendig an gewaltfreien Demonstrationen oder Hungerstreiks teilzunehmen oder Khadi-Kleidung zu tragen, um das Prinzip von *Satya* auf das tägliche Leben auszuweiten.

Sat: Wahrheit sein

Entsprechend der Mutter des Shri Aurobindo Ashrams steht *Sat*, reines Sein, außerhalb jeglicher Manifestation. Das heißt, es ist kein Phänomen oder Objekt innerhalb der Natur. Es ist vom Wesen her still, unverrückbar, freudvoll und aus sich selbst heraus leuchtend und vermittelt ein Gefühl von Ewigkeit und Unendlichkeit. Die absolute Realität wird von den Weisen als *Sat Chit Ananda* beschrieben, absolutes Sein, Absolutes Bewusstsein und absolute Glückseligkeit. Dessen Verwirklichung im Zustand des Samadhi, kognitiver Absorption, ist das Ziel des Yogins.

Satya oder Wahrhaftigkeit

Wahrhaftigkeit, *Satya*, bedeutet nicht nur, nicht zu lügen, sondern auch die Vermeidung von Übertreibung, Behauptungen, ausweichendem Verhalten, Witze machen und Heuchelei. Sonst täuschen wir uns selbst, verzögern das Abarbeiten unseres aktuellen Karmas und schaffen oder unterstützen neue karmische Konsequenzen. Wenn man jegliche Erfindung und alle eingebildeten und nicht realen Dinge in Geist, Rede und Handlungen vermeidet, wird man schnell entdecken, was *Sat*, absolute Realität ist. Nur zu sprechen, was wahr ist, ist sehr aufschlussreich. So vieles von dem was wir sagen ist unnötig, trivial oder nicht real. Schweigen zu kultivieren oder nur zu sprechen, was erbaulich ist und nur nachdem man darüber reflektiert hat, bringt große Klarheit in unseren Geist und unsere Beziehungen.

Die Siddhas haben die Verfassung, in der wir Menschen uns befinden, beschrieben: „Wir träumen mit offenen Augen“. Wenn wir unserem Bewusstsein erlauben, in den Regungen des Verstandes absorbiert zu werden und die zugrunde liegende Realität, *Sat*, aus den Augen verlieren, verlieren wir uns in Tagträumen.

Satya bedeutet deshalb, es als Hintergrund von allen Wahrzunehmen und zudem sich darauf zu beziehen, um alle Störungen zu korrigieren. Das ist das Heilmittel für die Verwirrung.

Satya kann der Yogin entwickeln, indem er in jeder Situation gegenwärtig ist. Um dies zu kultivieren, muss man innehalten, tief durchatmen und sich dann einstimmen darauf, wie alles im gegenwärtigen Moment ist. Immer nur eine Sache auf einmal, mit vollem Zeugenbewusstsein zu tun, bringt einen ebenfalls in die Verwirklichung von *Sat*. Indem wir im Inneren Frieden kultivieren, an den jeder teilhaben kann. Patanjali sagt uns: „Für den, der in Wahrhaftigkeit verweilt, hängen alle Ergebnisse von Ihm ab.“ (Yoga Sutras II.36) Dies bedeutet wörtlich, dass für jemanden, der immer wahrhaftig ist, eine Zeit kommen wird, wenn alles was er sagt, wahr werden wird. Der Yogin erhält die Macht, alles wonach er strebt automatisch anzuziehen, denn wenn man sich derart vom Egoismus gerei-

nigt hat, identifiziert man sich mit *Ishvara*, Gott, „*dem bestimmten Selbst, dass unberührt ist von Leiden, Handlungen, Früchten von Handlungen oder jeglichen inneren Eindrücken von Begierden*“. (Yoga Sutras I.24)

Vivek oder Einsicht

Außer durch die Kultivierung reinen Seins, dem Gewahrsein im gegenwärtigen Moment, kann Satya auch mit Hilfe von Vivek, Einsicht, entwickelt werden. Patanjali sagt uns in Vers I.26, dass Einsicht die Methode ist, Unwissenheit (*Avidya*) zu beseitigen. Er rät uns, in jedem Moment über immer länger werdende Zeiträume das was Dauerhaft ist von dem zu unterscheiden, was vergänglich ist, das Wahre vom Unechten, das Selbst von der Körper-Verstand-Persönlichkeit und die Quelle der Glückseligkeit, bedingungsloser Freude, von den Ursachen des Leidens (*Kleshas*) wie Anhaftungen und Abneigungen. Indem wir die Perspektive des Zeugen einnehmen, können wir das innere Bewusstsein trainieren, sich nach und nach herauszuziehen und sich selbst von den eigenen mentalen Prozessen zu distanzieren. In der letzten Phase der Einsicht identifizieren wir uns mit dem Selbst in kognitiver Versenkung, *Asamp-rajnata Samadhi*, einer unaufhörlichen Vision der Einsicht. Sie wird von Patanjali im Vers IV.26 der Yoga Sutras als *Kaivalya*, „absolute Freiheit“ oder „Alleinsein“ definiert. Welche Handlung man ausführt, man nimmt sich selbst nicht mehr als den Handelnden wahr. Gedanken und Wahrnehmungen gehen vielleicht weiter, aber man hat nicht mehr das Gefühl, ihr Besitzer oder Urheber zu sein. Man ist nur der Sehende. „Alleinsein“ bedeutet hier, dass man „ganz eins“ ist, denn aus der Perspektive am Grunde deines allgegenwärtigen Seins (*Sat*) existiert niemand anders.

Wenn wir uns die Augenblicke unseres Lebens einen nach dem anderen anschauen, erscheint es vielleicht so, als ob in uns zwei verschiedenen Wesen wären. Eins ist realer als das andere, es ist seiner selbst bewusster aber es hält sich im Hintergrund, tief unter der Oberfläche. Das andere Wesen, die Persönlichkeit an der Oberfläche, eine riesige Ansammlung von Gedanken und Gefühlen, hat noch nicht die Macht, sich deinem Schicksal

zu öffnen, weshalb du vielleicht manchmal feststellst, dass du dich wie blind in Kreises bewegst, unfähig, dein Potenzial zu realisieren. Es zehrt deine Vitalität auf und entmutigt dich. Schau, was du für die Selbst-Verwirklichung zu opfern bereit bist. Mit Einsicht wirst du klar sehen, was dir hilft und was du „loslassen“ musst. Patanjali sagt uns, dass Einsicht Weisheit bringt: „*Und es wird gesagt, dass das aus der Unterscheidung geborene Wissen befreiend und nicht starr fortlaufend ist und alle Bedingungen und Zeiten einschließt.*“ Yoga Sutra III.54)

Ein tugendhaftes Leben zu leben im Vergleich zu moralischen Relativismus

Während ich diesen Artikel schreibe, erinnere ich mich an die von den Gründervätern der Vereinigten Staaten von Amerika hoch gelobten „Tugenden“. In den letzten Jahren habe ich mit großer Leidenschaft die Biographien von John Adams, Thomas Jefferson und George Washington studiert und kürzlich auch die von James Madison, der die amerikanische Verfassung schrieb. Sie alle hatten ein gemeinsames Ziel, das uns heute vielleicht seltsam vorkommt. Ihr Ziel, das sie in privater Korrespondenz und in öffentlichen Reden ausdrückten, war, ein „tugendhaftes Leben“ zu führen. Wir hören die Worte „Tugend“ oder „tugendhaft“ kaum noch, aber im 18. Jahrhundert waren sie in Amerika, England und Frankreich die Quelle, aus der die revolutionären Werke so genannter „Erleuchtungsautoren“ schöpften. Das waren z.B. Jean Jacques Rousseau, der politische Philosoph aus Genf, der sich stark für die demokratische Regierungsform und die Bürgerrechte einsetzte und dessen Ideen die Revolutionen in Amerika und Frankreich inspirierte, Baron Montesquieu, der politische Vordenker und soziale Kommentator, der berühmt ist für die Teilung der Macht im Staat, und Voltaire, der französische Satiriker, der berühmt ist für seinen Eintritt für bürgerliche Freiheiten, insbesondere die Religionsfreiheit und den freien Handel.

Weil die von griechischen und römischen Philosophen geschriebenen Klassiker als Quelle der Tugenden betrachtet wurden, basierte die Ausbildung im 18. Jahrhundert

auf dem Erlernen von Altgriechisch und Latein, so dass man diese Klassiker im Original lesen konnte. Die „Erleuchtung“ schuf unsere moderne humanistische Bewegung. Bis vor etwa 50 Jahren wurden Altgriechisch und Latein in öffentlichen und privaten Schulen in Amerika gelehrt. Dass sie in den Lehrplänen der modernen Ausbildung, die so versessen ist auf reine Berufsausbildung, gestrichen wurden, hat ein moralisches Vakuum hinterlassen.

Tugenden sind moralische Meisterschaft. Tugend ist eine Charaktereigenschaft oder Qualität, die als moralisch vorbildlich angesehen wird und daher als Basis der Prinzipien und des guten moralischen Verhaltens angesehen wird. Persönliche Tugenden sind Charaktereigenschaften, die geschätzt werden, da sie das individuelle und das kollektive Wohlergehen fördern. Das Gegenteil von Tugend ist Laster. Es beeinflusst Ethik, Ästhetik und politische und religiöse Philosophien.

Die vier klassischen Tugenden des Westens sind Mäßigung (Verzicht auf Rauschmittel), Besonnenheit, seelische Stärke und Gerechtigkeit. Mit Ausnahme der „Gerechtigkeit“ hört man diese Begriffe heute kaum noch. Andere Beispiele für Tugenden sind: Wohltätigkeit, Loyalität, Fairness, Mäßigung, Sittsamkeit, Mut, Höflichkeit, Gastfreundschaft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Ehre, Aufrichtigkeit, Großzügigkeit, Reinheit, Verlässlichkeit und Vernunft.

Die Ausbildung in öffentlichen Einrichtungen enthält kaum Anleitungen in Bezug auf diese Tugenden und für jemanden, der nicht durch seine Eltern in der Kindheit mit ihnen vertraut gemacht wurde, erscheinen sie altmodisch oder sogar archaisch. Folglich stecken wir in einem Sumpf des moralischen Relativismus, was bedeutet, dass es keine absoluten moralischen Werte mehr gibt und dass wir folglich frei sind, uns unsere eigenen moralischen Regeln zu schaffen oder gar keine zu haben. Die Klassiker sowohl des Westens als auch den Ostens lehren uns jedoch, dass Tugenden unserem Wesen innewohnend sind. Sie sind verbunden mit Abraham Maslows „Wesenstugenden“. Dies bedeutet, dass im intellektuellen, moralischen und spirituellen Reifeprozess die Auffassung

davon, was tugendhaft ist, zwischen Menschen gleicher Reife ähnlich ist. Entsprechend sind spirituelle Meister sich einig darüber, dass „Wahrhaftigkeit“ (Sat) eine besonders wünschenswerte Tugend ist, die entwickelt werden muss.

Georg Feuerstein beschreibt in seinem Buch „Yoga-Moral“, wie der „moralische Relativismus“ das „tugendhafte“ Leben als fundamentale ideologische Vorstellung bei den meisten Menschen in den so genannten entwickelten Ländern ersetzt hat: (S. 126-128)

1. „Es gibt eine äußere, materielle Realität, die neben dem subjektiven Verstand und Bewusstsein existiert“. Folglich behaupten die Materialisten, dass Verstand und Bewusstsein Phänomene des Gehirns sind, während spirituelle Traditionen betonen, dass der Spirit oder das Bewusstsein die Quelle der objektiven Phänomene sind.
2. Wir leben in einer materiellen Welt und müssen ihren Anforderungen gerecht werden.
3. „Strenge spirituelle Disziplinen, wie sie im Yoga und anderen ähnlichen Traditionen gefördert werden, sind nicht relevant“, weil die spirituelle Dimension laut den Materialisten nicht existieren und solche Disziplinen deshalb unsinnig sind. Auch weil sie nur für ein paar Auserwählte bestimmt sind und mit der religiösen Doktrin konkurrieren. Zudem glauben viele, dass es reicht, ein moralisch einwandfreies Leben zu leben.
4. „Wir leben in einem Körper und identifizieren und entsprechend mit der Körper-Geist-Persönlichkeit zumindest so lange, wie wir auf der Erde sind, was für Materialisten der einzige Ort ist, an dem man existieren kann“
5. „Wenn der Tod eintritt, haben wir keinerlei Kontrolle über den Prozess des Sterbens“. Dies steht im Gegensatz zu spirituellen Traditionen, die eine Kontrolle über Geist und Körper zum Zeitpunkt des Todes für äußerst wichtig halten.

Die alles durchdringende Übernahme der oben aufgeführten Vorstellungen in den modernen, entwickelten Gesellschaften gibt den Menschen die Rechtfertigung, sich in blindem

Glauben an religiöse oder wissenschaftliche Dogmen oder genauso gut in Faulheit, Gleichgültigkeit, Langeweile, Verantwortungslosigkeit und Egoismus zu ergehen, nach der yogischen Sichtweise alles Laster. Kurz gesagt bedeutet dies alles, weiter mit offenen Augen zu träumen. Und aus diesem faktischen Konsens heraus und aus Apathie tolerieren die meisten Leute die weitverbreitete Korruption unserer Führungskräfte, die Ausbeutung der Länder der dritten Welt, die Zerstörung unserer Umwelt, weitverbreitete Armut, soziale Ungerechtigkeit, Verbrechen, Alkohol- und Drogenabhängigkeit, Miss-

brauch älterer Menschen, Jugendkriminalität und vieles mehr.

Aber durch *Satya*, Wahrhaftigsein, kann man die Tugenden entwickeln, die die Weisen seit Jahrtausenden als Mittel der Erfüllung loben. Erinnern wir uns daran, dass wir, wenn wir von Hindernissen und Problemen bedrängt sind, ständig eine Zeugenperspektive einnehmen, in der wir unsere Gedanken, Worte und Taten mit *Vivek*, Einsicht, beobachten. So kommen wir zu einem Verständnis davon, warum Probleme auftreten, wie sie die Wahrheit verschleiern und mit welchen Mitteln sie vermieden werden können.

2. Solidarität mit unseren Brüdern und Schwestern in Japan

von M. G. Satchidananda

Während der Katastrophe in Japan im März 2011 habe ich Japan besucht. Weniger als 6 Tage vor meiner geplanten 18.000 km weiten Reise von Amerika nach Japan hörten wir von den verheerenden Wirkungen des Erdbebens der Stärke 9.0 und dem Tsunami an der Nordostküste Japans. Einige Stunden später sprach Babaji während der Morgenmeditation zu mir. „Du fährst trotzdem und alles wird gut.“ Ich war erleichtert. Ich habe mich in den nächsten Tagen, als in den Nachrichten über die aus den havarierten Reaktoren austretende Radioaktivität berichtet wurde, oft an diese beruhigenden Worte erinnert.

Mit dem Glauben an Babajis Gnade und Schutz fuhr ich am 16. März frühmorgens von zuhause los und erreichte den Flughafen Narita nach 19 Stunden Flug am 17. März bei Sonnenuntergang. Ich schaute mich nach Zeichen der Zerstörung um, aber ich sah keine. Das Flugzeug mit dem ich gekommen war, war zu einem Drittel leer und die Ankunftshalle war ungewöhnlich still und fast leer. Während ich mit dem Bus zu meinem Hotel in der Innenstadt von Tokio fuhr, bemerkte ich, dass die Straßenlaternen ausgeschaltet zu sein schienen und dass weniger Autos als sonst unterwegs waren. Mein Hotel,

das Washington Shinjuku Hotel mit 1000 Zimmern, in dem ich bei meinen 25 früheren Reisen nach Japan seit 1993 schon oft abgestiegen war, schien merkwürdig leer, aber es gab keine Zeichen von Panik oder Not. Alles schien merkwürdig ruhig.

Am nächsten Morgen erfuhr ich, dass Feuerwehrleute 270 km nördlich von Tokyo begonnen hatten, mit ihren Feuerwehrgen Wasser auf die überhitzenden Reaktoren zu sprühen. Acharya Nagaraj kam zur vereinbarten Zeit mit einem Mietwagen zu meinem Hotel, und nachdem wir zum Mittagessen angehalten hatten, gingen wir in einen mehrstöckigen Supermarkt voller Hausfrauen, die ihre wöchentlichen Einkäufe machten, Früchte und Blumen kaufen. Später erreichten wir das CVJM-Gelände, auf dem unsere Einweihung stattfinden sollte, von dem aus man einen spektakulären Blick auf den Fujiyama hat. Er schien viel höher als ich es in Erinnerung hatte und ich war froh, dass der erloschene Vulkan durch die seismischen Bewegungen nicht zum Ausbruch gebracht worden war. Es hätte noch schlimmer kommen können. Ich erfuhr aus den Nachrichten, dass Narita Airport jetzt voller Menschen war, die aus Japan flohen. Trotz der offensichtlichen

Gefahr kamen 26 der 27 angemeldeten Teilnehmer an jenen Freitagabend zu dieser 2. Einweihung mit einem Schweigetag, gefolgt von einem Mantra Yagna und alles war von unserem japanischen Acharya Nagaraj gut organisiert worden. Ich war erstaunt, dass er dies so gut machte, obwohl seine gesamte Familie in Sendai, direkt nördlich der Atomreaktoren lebt. Ihr Haus war nicht zerstört und trotz der Stromausfälle waren sie sicher.

Am Ende der Einweihung drückten alle ihren Dank und ihre Wertschätzung für die Anwesenheit Babajis und seine Gnade aus. Ich drückte meine Solidarität mit unseren Brüdern und Schwestern in Japan und meine Bewunderung für ihre Ruhe, Ordnung, Freundlichkeit und ihren Mut aus. Ich fühlte mich innerhalb meiner Familie und der japanische Spruch „lasst uns alle jetzt zusammenhalten“ mich ebenfalls einschloss. Ich erinnerte ebenfalls an die Umstände meiner ersten Reise nach Japan, um Babajis Kriya Yoga zu lehren, im Jahr 1993, als ich von Eriko Sekaguchi, einer jungen Japanerin, die in Paris Architektur studierte und die mein erstes Seminar aus dem Französischen ins Japanische übersetzte, nach Japan eingeladen worden war. Ich war bewegt von der Erinnerung

an diesen selbstlosen Dienst und den vieler japanischer Helfer, die folgten und wie sie das Leben von 500 Eingeweihten seitdem bewegten. Wir sind wirklich Eins.

Bei meinem ersten Besuch in Japan 1981 war es mit all seiner High-Tech-Effizienz in der Kommunikationstechnologie und im Transport- und Baubereich sowie in Bezug auf die soziale Ordnung ein Sinnbild für die Zukunft. Bei dem letzten Besuch wurde es zu einem Sinnbild für unsere begrenzten Möglichkeiten, die Natur mit Technologie zu kontrollieren. Dieses nukleare Desaster ist vielleicht die erste von Menschen gemachte Umweltkatastrophe, die wir nicht unter Kontrolle bekommen können. Wir werden alle stark sein müssen und Inspiration ziehen aus der Ruhe, dem Mut, der Ordnung und der Aufopferung, die die Japaner uns jetzt zeigen. Möge es der Menschheit als Warnung dienen, dass wir die Bewahrung unserer Umwelt sowohl als Einzelne als auch als Gesellschaft zu unserer höchsten Priorität machen.

Wenn jemand mit Acharya Nagaraj in Tokyo Kontakt aufnehmen möchte, er ist erreichbar unter lightonejp@yahoo.co.jp

3. Acharya Savitri: Ein Profil

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



Ich wurde gebeten, ein Profil über mich, meine Beziehung zu Kriya Yoga und welche Auswirkung er auf mein Leben hat zu schreiben.

So viele Dinge haben sich in meinem Leben geändert seit ich vor 6 Jahren begann, Kriya Yoga zu praktizieren, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Oft frage ich mich, ob die Projekte, die ich unternehme und die Dinge, die ich sonst tue, dieselben wären, ohne die subtile Präsenz der leitenden Hand des Gurus, den wir Babaji nennen. Im Laufe der Zeit habe ich erkannt, dass ich nach nichts anderem mehr Verlangen habe, als danach, mich ihm zu Füßen zu ergeben und seinen göttlichen Willen durch mich wirken zu lassen. Wenn ich spüre, wie dies passiert, weiß

ich nicht, wie ich ihm danken soll und oft habe ich Zweifel, ob ich dieses Privileg überhaupt verdiene.

Ich werde in einigen wenigen Worten erläutern, wer Savitri ist, was sie tut, wo sie lebt und noch ein paar andere Dinge.

Vor langer Zeit vor etwa einem halben Jahrhundert wurde ich an einem ersten Oktober in diesem Körper geboren. Ich wurde als Frau geboren, vielleicht ist deshalb mein Alter unbestimmt. Ich erblickte das Licht der Welt in Barcelona, verbrachte aber meine Kindheit und Jugend in Sant Feliu de Guixols, einer kleinen Küstenstadt an der Costa Brava. Mit 17 Jahren ging ich zum Studieren nach Barcelona. Ich studierte Medizin, damals mehr um es meinen Eltern recht zu machen, als aus innerer Berufung. Als Tochter, Enkelin und Urenkelin von Ärzten schien es, als hätte ich gar keine andere Wahl.

An dieser Stelle springen wir nach heute. Mein derzeitiger Job ist der einer Familienärztin im öffentlichen Gesundheitswesen, zudem praktiziere ich Homöopathie und Ernährungsberatung. Manchmal schreibe ich Artikel über Gesundheit und Themen der Selbsthilfe in Zeitschriften.

Ich lebe in Girona im Nordosten Spaniens nahe der französischen Grenze, habe einen Partner und zwei Söhne.

Die Entdeckung von Kriya Yoga

Wie jeder, der auf dem spirituellen Pfad ist, war ich schon immer eine Suchende. Der Katholizismus überzeugte mich nicht, vielleicht, wegen seiner zweifelhaften Art, Dinge zu erklären, oder weil er so sehr die Furcht vor Gott betont, anstatt die Liebe zu Gott. Zumindest habe ich es so wahrgenommen. Obwohl ich die Arbeiten vom heiligen Johannes vom Kreuz studiert habe und fasziniert von seinem Spirituellen Lobgesang und von dem Buch „Die innere Burg“ von der heiligen Teresa von Ávila war und immer noch bin, fehlte etwas. Jetzt weiß ich, dass es der praktische Teil der Spiritualität ist.

Dank Yoga stehe ich den Christentum und Jesus jetzt näher, denn endlich verstand ich die wahre Bedeutung seiner Worte. Es ist kein

Zufall, dass alle Heiligen und Weisen der Geschichte dieselbe Botschaft vermitteln.

Eines Tages fiel mir „das Buch“ in die Hände, ihr wisst, welches ich meine, die „Autobiographie eines Yogi“.

Und dadurch kam ich zum Kriya Yoga, aber was mich nachher am meisten anzog, war der „fünffache Pfad“. Ich fand ihn außergewöhnlich, denn er beinhaltet Hatha Yoga, Pranayama, Dhyana, Mantras und Bhakti Yoga.

Etwa 10 Jahre, nachdem ich die Autobiographie zum ersten Mal gelesen habe, und nach regelmäßiger Praxis und dem Besuch vieler Seminare des ersten, zweiten und dritten Levels und des Kriya Hatha Yoga Teacher Trainings und nach mehreren Pilgerfahrten nach Indien, wurde ich aufgefordert, ein Acharya zu werden. Ich war entzückt. Ich nahm an und war und bin immer noch ziemlich aufgeregt, die Kriya Yoga Techniken weitergeben zu können.

Es ist wundervoll zu erkennen, wie Kriya Yoga vielen Menschen hilft, ihr Leben zu verbessern, und zwar nicht nur den Yogaschülern, sondern auch den Menschen um sie herum.

Im Augenblick gebe ich die meisten Seminare in Sant Feliu de Guixols und ein oder zweimal im Jahr in Alicante und in der Dominikanischen Republik, aber ich bin offen dafür, überall Seminare zu geben, wohin ich gerufen werde, so lange es dort eine kleine Gruppe gibt und ich die Termine koordinieren kann.

Yoga tagtäglich

Wann immer es möglich ist dass andere davon profitieren, integriere ich Kriya Yoga in meine tägliche Arbeit als Ärztin. Es gibt viele Gelegenheiten dazu und ich bringe dann entsprechend aufgeschlossenen Patienten die Techniken bei, die ich weitergeben darf. Beispielsweise habe ich festgestellt, dass Patienten, die unter Asthma leiden, weniger häufig Anfälle haben und weniger oder gar keine Medikamente mehr benötigen, wenn sie das Asthma Pranayama regelmäßig üben.

Ich habe auch Gelegenheiten, Meditations- und Entspannungstechniken Leuten zu lehren,

die unter Depressionen, Stress, Bluthochdruck oder Herzproblemen leiden. Anhand dieser Beispiele kann ich die vielen wissenschaftlichen Studien bestätigen, die die Wirksamkeit dieser Techniken nachweisen.

Dort wo ich arbeite versuchen wir, Meditationsgruppen für verschiedene gesundheitliche Probleme zu organisieren. Für Patienten mit Bluthochdruck haben wir eine Vergleichsstudie gemacht zwischen denen, die Meditation praktizieren und denen, die dies nicht tun. Wenn dieser Artikel erscheint, werden wir entsprechende Gruppen auch für andere Krankheiten gebildet haben.

Yoga im Gefängnis

Als Aktivistin von Amnesty International, der Nichtregierungsorganisation, die sich für den Schutz der Menschenrechte auf der ganzen Welt einsetzt, wurde ich gebeten, einige Vorträge über Menschenrechte und insbesondere häusliche Gewalt vor Häftlingen zu halten.

Ein Gefängnis erscheint erst einmal als eine ganz andere Welt und die die dort drin sind scheinen sich von uns zu unterscheiden. Aber so ist es nicht. Niemand ist ganz gut oder ganz schlecht. Bei den meisten Gefängnisinsassen sind die Vorstellungen, unbewussten Gewohnheiten und Erfahrungen sowie die Ausbildung anders als was wir als „normal“ ansehen. Abgesehen davon, dass viele nur wenig oder gar keine Ausbildung genossen haben und viele fundamentalistische Glaubensvorstellungen aufweisen, traumatisierende Erfahrungen hatten und soziale Ausgrenzung erlebt haben, sind sie im Grunde doch

Leute wie wir, mit denselben Ängsten und Wünschen, Vorlieben und Abneigungen.

Deshalb ist es gar nicht schwierig, die Gelegenheiten dieser Vorträge zu nutzen, eine Einführung in die grundlegenden Konzepte von Yoga, Liebe, Mitgefühl, Respekt, das Erkennen unbewusster Gewohnheiten und das Gewahrsein ihrer eigenen Emotionen zu geben. Diese Vorstellungen sind nicht nur willkommen, sie verstehen sie auch.

Manchmal streiten sie untereinander oder mit mir und man hört Aussagen wie: „Respektierst du die Grille (Spitzname eines Insassen) nicht nur, weil du Angst vor ihm hast? Du musst jeden respektieren, weil er ein Mensch ist und nicht nur, weil du vor ihm Angst hast.“

Am Ende wirken viele freiwillig mit, soweit sie können und sammeln (untereinander und bei Verwandten) Unterschriften für verschiedene Kampagnen von Amnesty International, z.B. gegen Kindersoldaten im Kongo oder den Verkauf von Waffen. Merkwürdigerweise unterschreiben nur wenige Petitionen gegen die Todesstrafe, weil sie glauben, dass es besser sei zu sterben, als das ganze Leben im Gefängnis zu verbringen.

Andere Arbeiten die sie machen, sind Handarbeiten, wie z.B. Geldkartons für Fair Trade Läden herzustellen. Einige, die nur über Nacht im Gefängnis sein müssen, helfen uns bei unserer Arbeit auf den Straßen.

Unnötig zu sagen, dass mir dies große Freude bereitet und dass ich dankbar bin für die ständige Inspiration von Babaji.

Dr. Maria Rosa Blasco M.D. (Savitri)
email: rosaritaines@yahoo.es

4. „Ist das Kriya Hatha Yoga Teacher Training Programm etwas für Dich?“

von Durga Ahlund

Die medizinische Wissenschaft geht davon aus, dass die Gesundheit eines menschlichen Körpers direkt von der Gesundheit des Gewebes seiner Organe abhängt. Gemäß der Physiologie gibt es drei Bedingungen für die

Gesundheit von Gewebe: Ständige Versorgung mit den richtigen Nährstoffen und den Produkten der endokrinen Drüsen, effektiver Abtransport von Abfallprodukten und gesundes Funktionieren der Nervenverbindungen.

Hatha Yoga kann diese drei Bedingungen unterstützen, aber er kann noch mehr.

Wissenschaft und Mystik sind sich darüber einig, dass wir, obwohl wir von außen sehr fest erscheinen, im Grunde jedoch nichts sind als Wellen von Energie. Die Mystik geht davon aus, dass die spirituelle Evolution vom richtigen Funktionieren dieser Wellen abhängt. Kriya Hatha Yoga ist ein Mittel zur Steigerung der vitalen Energie und zur Entdeckung und zum Erwecken schlafender Energie und bringt das gesamte Energiesystem ins Gleichgewicht und unter die Kontrolle des Geistes.

Damit Hatha Yoga für gesundes Gewebe sorgen und die Energie erhöhen und ausgleichen kann, muss man zunächst Blockaden in den Gelenken beseitigen. Das Arbeiten an den Gelenken wird deren Beweglichkeit wieder herstellen, sowie die Entspannung der Muskeln und Membranen ermöglichen, das Bindegewebe dehnen, das Pulsieren der Nerven stärken, den Kreislauf verstärken und die Flüssigkeiten wieder in Bewegung bringen, um Gifte zu entfernen und abzubauen. Zudem wird er beginnen, Verstopfungen in den feinstofflichen Nadis zu beseitigen.

Kriya Yoga verstärkt das Gleichgewicht im gesamten physischen Körper und stimuliert den freien Energiefluss in den Kanälen des feinstofflichen Körpers. Asanas, Pranayama, Mudras und Bhandas arbeiten von außen daran, den spirituellen Hauptkanal, Shushumna Nadi zu öffnen und den Fluss von Prana in ihn hinein zu richten. Gewahrsein, Meditation, Wahrhaftigkeit, aus dem Herzen kommende Freundlichkeit und Mitgefühl arbeiten daran, diesen Kanal von innen zu öffnen. Kriya Yoga ist ein System, das sowohl von innen als auch von außen daran arbeitet, die feinstofflichen Energien zu steuern und in Shushumna aufwärts fließen zu lassen. Nur dann ist es möglich, dass unser tieferes, spirituelles Selbst atmen und alles in unserem Leben mit Gewahrsein tränken kann.

Wenn man die Kanäle reinigt und die Energien in ihnen erweckt, kann es zu sehr unterschiedlichen Empfindungen kommen. Wenn man den Körper vertikal und horizontal untersucht, wird tastbare Empfindungen wahrnehmen: Kleine Vibrationen und Wellen,

die im Körper auf und ab fließen, abnehmen und zunehmen und auf das Prana reagieren, das sie mit Leben erfüllt. Subtiles elektrisches Schimmern, Kribbeln und Pulsieren oder Jucken, wie wenn ein Insekt über die Haut läuft oder vielleicht ein plötzliches Fließen im Körper. Wie ein Stechen von Nadeln, manchmal nicht sehr angenehm.

Spannungen im Körper führen nicht nur zu Kontraktionen und Verkrümmungen in den physischen Kanälen, sie verschließen auch die feinstofflichen Kanäle und führen zu jeglicher Art von Geplapper im Geist. Aber mit dem Atem, Mudras und Bhandas praktizierte Asanas werden die Spannung in Körper so entspannen, dass auch der Geist beginnt, sich von Stress und Geschwätz zu leeren.

Gleichgewicht stellt sich ein, wenn der Körper gleichzeitig ausgerichtet und entspannt wird.

Wenn du tiefer in dein Selbst sinkst, lässt dies Empfindungen und Erinnerungen aufkommen. Ein tiefer, seit Jahren verborgener Schmerz, der durch Taubheit geschützt war, kommt vielleicht hervor und überrascht dich, aber dies ist eine Gelegenheit, ihn endlich vollständig loszuwerden. Wenn du alles lässt, was während der Yogaübungen hochkommt, kannst du dauerhaft mehr Flexibilität erreichen, entspannter werden und unbewusste Neigungen überwinden. Tiefe Entspannung und Ausrichtung führt zu Gleichgewicht und Ruhe.

Wenn du das Gewicht deines Körpers fallen lässt, und völlig ruhig wirst, kann energetisch tief in deiner Wirbelsäule etwas passieren und ein aufwärts gerichteter Fluss kann spürbar werden. Diese Regung oder dieses Kreisen kann stark und deutlich wahrnehmbar sein. Alles was du tun musst, ist, zu einem Blatt zu werden, das auf einem schnell fließenden Strom treibt. Das Gleichgewicht bringt dich zu einem Punkt der Stille, einem leeren Raum, der Quelle des Bewusstseins selbst. Aber in diesem stillen, leeren Raum lässt das Schwinden der individuellen Wellen die Energie deutlich fühlbar werden, wie Funken erwachenden Pranas.

Damit dieser Strom einheitlich fließen kann, ist nicht nur körperliche Flexibilität und

Weichheit nötig, sondern auch tiefe Entspannung und mentale Hingabe, Hingabe an eine Macht, die größer ist als du. Wenn die deinen Körper ausrichtest, mit dem Atem entspannst, tief in dich hinein sinkst und alle Blockaden loslässt, wird der Fluss der Lebensenergie mehr und mehr kontinuierlich durch Shushumna Nadi fließen. Eine Transformation des gesamten Wesens ist möglich.

- Ausrichtung führt zu Entspannung und Bewegungslosigkeit.
- Entspannung und Bewegungslosigkeit führen zum Aufkommen von Empfindungen und einem Gewahrsein des leeren Raums des Bewusstseins.
- Mit der Aktivierung von Empfindungen und des Aufhören unwillkürlicher Gedanken entdeckt man den Strom der Lebenskraft.
- Hingabe an den Strom der Lebenskraft führt zu noch feineren Zuständen des Gleichgewichts, Heilung passiert, das

Herz öffnet sich und Mitgefühl und Selbstkontrolle umhüllen die eigenen Handlungen.

Zu wissen, wie man machtvolle Energien erkundet und erfährt und deine grundlegende Identität von einer Macht führen zu lassen, die größer ist als du, steht im Fokus vom Babaji Kriya Hatha Yoga Teacher Training. Lerne, wie du deine Achtsamkeit auf die Blockaden in den feinstofflichen Kanälen fixierst und damit machtvolle Samen säst, die deine gesamte Praxis transformieren und deinen Körper, deinen Geist und die Welt befreien können.

Jeder der irgendeinen Effekt von Yoga erwartet, muss ernsthaft und kontinuierlich untersuchen, wie es funktioniert! Säe die richtigen Samen, nimm an unserem Babaji Kriya Hatha Yoga Teacher Training teil. Wenn du Interesse am Programm des Teacher Trainings hast, das vom 30.6.-10.7.2011 stattfindet, dann kontaktiere Durga unter durga@babajiskryayoga.net

5. News und Notizen

Acharya Satyananda schließt eine Tour durch Indien ab. Von Anfang Januar bis Mitte März gab er Einweihungsseminare in Bangalore, Chennai, Delhi, Mumbai, Hyderabad, Coimbatore, Kochi, Kerala, and Puna. Sie wurden vom Order of Acharyas gesponsert. Oft kamen mehr als 70 Teilnehmer zu den Einweihungen. Jetzt lehrt er in Dubai.

Pilgerfahrt nach Südindien vom 3.-20. Januar 2012 mit Acharya Satyananda.

Unsere nächste Pilgerreise nach Südindien findet vom 04. - 19. Januar 2012 statt (mit An- und Abreise 03.-20.01.). Sie wird von Satyananda geleitet und somit komplett auf Deutsch betreut. Dies ist vor allem bedeutsam für unsere Kriya-Yoga-Freunde, die Wert auf eine deutsche Übersetzung für die Informationen zu den Reiseetappen sowie für die alltägliche Betreuung in den Hotels etc.

Da auch Teilnehmer aus anderen Ländern teilnehmen und Indien ein englischsprachiges Land ist, wird die Gruppe auch auf Englisch

geleitet. Neben einigen stets gleich bleibenden Reisezielen (um allen neuen Teilnehmern diese Erfahrungen auch zu ermöglichen) werden von Satyananda auch neue heilige Orte und Mystiker besucht.

Wir haben dieses Jahr einen neuen Reiseplan organisiert, der Chennai, Tiruvannamalai, Pondicherry, Tirichy, Palani, Coimbatore and Bangalore beinhaltet. Es werden auch neue Orte dabei sein: Der in der schönen Natur der Berge gelegene **Ashram von Swami Sunil Das** befindet sich in einem Schutzgebiet für Wildtiere. Wir werden an Aktivitäten des Ashrams teilnehmen (Essenausgabe an Schulkinder und Sai Sirdi Baba Puja). Zudem kommen wir nach Guruvayar, wo wir das schöne historische Brahmanen-Dorf Eelapur besuchen werden. Wir besuchen den werden dort eine spezielle „Homa“ (heilige Feuerzeremonie) vollziehen. Am nächsten Tag werden wir den Krishna-Tempel von Guruvayar, die Elefanten und die Küste von Kerala besuchen,

eine Bootsfahrt durch die Backwaters, ein verzweigtes Wasserstraßennetz im Hinterland der Küste Machen. Details sind unter www.babajiskriyayoga.net zu finden.

Kriya Yoga Einweihungen 2011

Basisseminar

mit Satyananda

Buchholz im Raum Bremen / Hamburg
Herbst 2011

mit Nandi Devar

Berlin 26.08. - 28.08.2011
Nürnberg 17.11. - 20.11.2011

mit Kailash
Frauenfeld bei Zürich 18.11. - 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

Huelva, Andalusien, Spanien 16.08. -
23.08.2011

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.

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

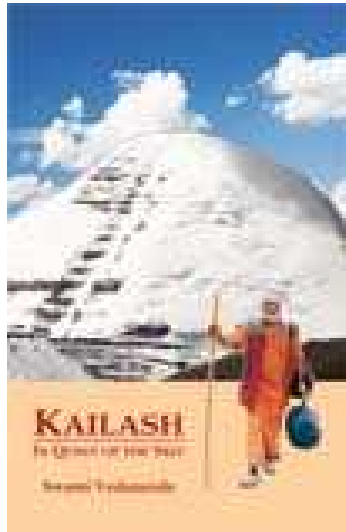
Besucht Durgas Blog
www.seekingtheself.com

Der Bau des Ashrams in Badrinath wird im Mai wieder aufgenommen und bis Oktober fortgeführt. Zehn Arbeiter haben die Fundamente mehrerer Gebäude fertig gestellt und sind jetzt dabei, die Stützen für das Obergeschoss zu bauen.

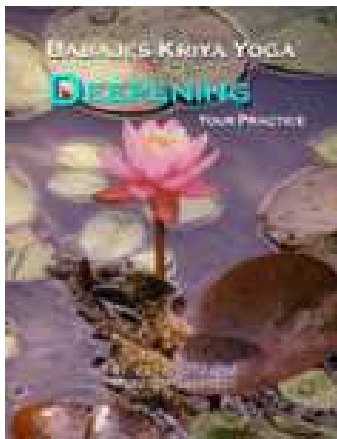
Neue Webseiten www.jesusandyoga.net und www.tirumandiram.net

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 Abenteuer-geschichte 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



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 Veröffentlichung 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



Das **Tirumandiram** des Siddhas Tirumular 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 Litera-

tur wird durch das jetzt vorliegende Werk absolute 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 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 savitrir@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 DEUTDE33HAN