

**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 DEUTDEDDBFRA

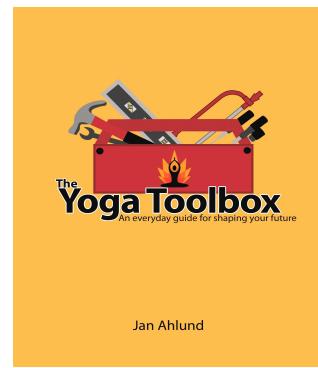


Das **Tiruman-diram** des Siddhas Tirumular ist ein monumentales heiliges Werk

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 Indien, 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 tamischen spirituellen Literatur durch westliche Gelehrte beenden wird. Der immense Wert eines sorgsamen Studiums dieser Literatur wird durch das jetzt vorliegende Werk absolute klar.“

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 indivi-



duelle 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 savitri@babaji.de und per Telefon 02104/73141. Ihr könnt ihr auch schreiben: Dorit Jäger, Innstr. 1, 40822 Mettmann.

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 17.08. -
19.08.2012

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 24.05. -
26.05.2013

Vertiefungsseminar

mit Satchidananda

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 17.05. -
24.05.2013

Überregionales Satsang-Treffen

Im Frühjahr 2012 in St. Gallen, Schweiz

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

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 Neuausgabe des monumentalen 10-bändigen Werks in Chennai gemacht wurde.

Neu im Web: Die Seite www.yogaandchristianity.com von Acharya Nityananda bietet kostenlose Artikel über Yoga, die Lehren Jesu und die Lehren der Bhagavad Gita, interessante und hilfreiche Texte für Yoga Sadhaks, die die Botschaft Jesu in ihre Praxis integrieren wollen oder die interessiert, in welcher Form diese Integration

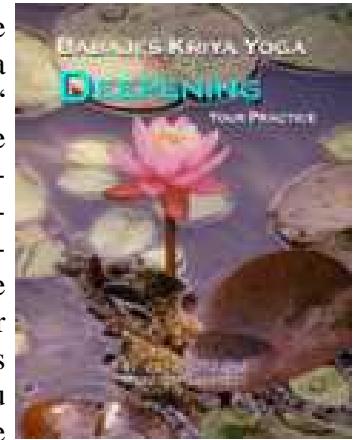
der beiden Wege, Yoga und Christentum, bereits existiert.

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 Neuausgabe des monumentalen 10-bändigen Werks in Chennai gemacht wurde.

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 Üben den, 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

Heute besitze ich eine Yogaschule in Frauenfeld, Schweiz, wo ich mit meiner Frau Maja (die sich auch dem Kriya Yoga widmet) Yoga unterrichte. Während 2010 habe ich die strikten Anforderungen erfüllt, um ein Mitglied des Kriya Yoga Ordens of Acharya zu werden, mit Hilfe des Lichts und der bedingungsloser Liebe von Babaji, die mich inspirierten und mich vorwärts trieben, wenn

immer es nötig war. Im Mai 2011 wurde ich in den Orden eingeweiht mit dem Versprechen, mein Leben der Verbreitung von Kriya Yoga zu widmen. Satchidananda sagte damals zu mir: "Nun bist du als Acharya ein Postbote, der die Post für Babaji liefert". Das hilft mir, die Evolution meiner Lebenskarriere besser zu verstehen.

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
Kapellenhof bei Frankfurt/Main 15.06. -
17.06.2012
Kapellenhof bei Frankfurt/Main 06.09. -
08.09.2013

mit Nandi Devar

Nürnberg 17.11. - 20.11.2011
Bern 28.10. - 30.10.2011

mit Kailash

Frauenfeld bei Zürich 18.11. - 20.11.2011

Aufbauseminar

mit Satyananda

Sadhak von Babajis Kriya Yoga, den ich auf einer Pilgerreise nach Badrinath im Jahre 2006 kennengelernt hatte. Er verstarb diesen Frühling in Birmingham in Großbritannien. Er wurde ebenfalls für die Betreuung während seiner letzten Lebenstage in ein Hospiz aufgenommen, da er von Krebs befallen war. Nach den Erzählungen zu urteilen, scheint es, dass sein Hinscheiden als „Mahasamadhi“ angesehen werden kann.

Es ist unsere Yoga Praxis, die uns zur Erfahrung der Einheit des Lebens führt. So wie wir jeden Tag Mühe damit haben, zu bestimmen, ob die subjektive oder die objektive Perspektive die „Richtige“ ist, sieht sich die wissenschaftliche Forschung ebenfalls der unerbittlichen Folgerung gegenübergestellt, dass eine Synthese zwischen Objektivität und Subjektivität die ultimative Wahrheit darstellt. Es ist unser Dharma, diese Einheit des Lebens durch eine unendliche Mannigfaltigkeit von Wegen zu erfahren. Wir können sie jetzt, morgen oder auf unseren Sterbebetten erfah-

ren, es ist aber unvermeidbar, dass die Einheit allen Lebens sich uns auf unzählige Arten präsentieren wird...für einige Wege müssen wir speziell einfühlsam sein, um sie auch wahrzunehmen.

Sich der Pflege todkranker Menschen anzunehmen, ist nur ein Weg, wie ein spirituelles Leben gelebt werden kann. Nichtsdestotrotz, in Wirklichkeit stirbt jeder einzelne von uns jeden Tag ein bisschen. Es zu vergessen, bedeutet Traurigkeit.... sich daran zu erinnern ist Mitgefühl. Sei nett zu dir selbst – praktisiere deinen Yoga jeden Tag mit aufrichtiger Intention und wenn du es am wenigsten erwartest, wirst du Selbstverwirklichung erfahren. Sich mitfühlend um andere und um dich selbst zu kümmern ist in der Essenz das Gleiche. Fange irgendwo an, übe ständig und sei geduldigoder in den Worten der medizinischen Wissenschaft, sei ein „Patient“ oder in einer weiteren Auslegung: verkörpere Geduld.

Neuer Acharya in der Schweiz

von Acharya Kailash

Ich war einmal ein Postbeamter im Ausbildungswesen in Frauenfeld in der Schweiz. Es scheint schon lange her zu sein, doch meine Yoga Karriere begann erst im Jahr 2000, als zu meiner großen Überraschung, ich mich in einer Vision als Yogalehrer sah. Diese Vision war der Ausgangspunkt von meinem Yogaweg. Ich begann täglich Yoga zu praktizieren und zwei Jahren später war ich bereits in der Lehrerfunktion tätig. In den folgenden Jahren lernte ich verschiedene Yoga Systeme kennen. Im 2006 wurde ich von Babaji inspiriert, als ich im Buch „Kriya Yoga und



Kailash

die 18 Siddhas“ von Marshall Govindan (Satchidananda) darüber las. Im 2007 wurde ich in Zürich von Satchidananda eingeweiht, dann folgten die zweite und später die dritte Einweihung. In den Jahren danach absolvierte ich die Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung und unternahm zwei Pilgerreisen nach Indien. Babaji`s Kriya Yoga wurde zu meinem stetigen Begleiter. Kein anderes System hatte mich so beeindruckt und keines hatte mich derart mit persönlichem Frieden gesegnet.

Balboni u.a. durchgeführt (2010). Deren Studie bezweckte herauszufinden, wie die durch das medizinische Team angewandte spirituelle Pflege bei Patienten mit Krebs in fortgeschrittenem Stadium sich auf die Lebensqualität am Lebensende auswirkt. Die Ergebnisse zeigten, dass der Einsatz der Hospize und eine weniger aggressive medizinische Pflege sich bei jenen Patienten lebensverlängernd auswirkte, die mit den religiösen und spirituellen Aspekten gut zurecht kamen. Spirituelle Pflege wird mit verbesserter Lebensqualität für die Patienten assoziiert.

Dies bringt uns zum Ende der Diskussion über die Themen spirituelle Pflege, Bewusstsein und Sterben. Als Kriya Yoga Sadhak mit über zehnjähriger Praxis habe ich mich ausgiebig mit der Bedeutung des Todes und dessen Platz im Leben auseinandergesetzt. Der Anstoß meiner spirituellen Aspiration wurde zu einem großen Teil durch den Tod meiner Mutter an Krebs beeinflusst. In ihren letzten Tagen wurde sie in die Hospiz-palliative Pflege aufgenommen und es war ein sehr segensreiches Ereignis für sie und für unsere Familie. Ihr Tod und die damit einhergehenden Ereignisse haben mich dazu veranlasst, eine tägliche Yogapraxis aufzunehmen, und ehrenamtlich als Hospiz Mitarbeiter für Sterbende im Endstadium zu arbeiten. Es hat mich vor kurzem auch dazu bewogen, ein Master of Science-Studium für Palliativpflege an der Madonna Universität zu absolvieren.

Die Basis dieses Artikels war die Forschung im Zusammenhang mit meiner Diplomarbeit zum Thema spirituelle Pflege im Hospiz. Indem ich mich auf Teilnehmer aus Kanada, den Vereinigten Staaten und Großbritannien stützen konnte, war es mir möglich, auf statistischen Analysen gründende, empirische Beweise für das Ergebnis meiner Forschung zu finden, dass spirituelle Pflege effektiv und bedeutungsvoll ist. Demographische Variablen wie Alter, Geschlecht und Bildung, um nur einige zu nennen, hatten keinen Einfluss auf die Effektivität der Förderung oder der eigentlichen Ausführung der spirituellen Pflege. Dennoch konnte eine sehr starke Korrelation zwischen der Absicht der Hospize spirituelle Pflege anzubieten und der tatsächlich durchgeführten spirituellen Pflege nachgewiesen werden. Je ausgeprägter die

Bereitschaft eines Hospizes war, spirituelle Pflege anzubieten, umso eher wurden auch bedeutende Resultate erzielt und zwar sowohl aus Sicht der Leistungserbringer, als auch der Familienangehörigen, die die spirituelle Pflege für ihre Lieben selbst miterlebt hatten.

Während meiner Arbeit in der Hospizpflege für Sterbende wurde ich einem Patienten namens „Robert“, einem Mann in den 60ern vorgestellt, der wegen eines bösartigen Hirntumors im Sterben lag. Als ich Robert das erste Mal traf, hielt er sich bereits seit einigen Wochen im Hospiz auf. Während dieser Zeit hatte er bereits zahlreiche Freunde und Familienangehörige empfangen, welche sein Leben durch Erinnerungen, Geschenke und wiederholte Besuche gewürdigt hatten. Als ich eines Tages Robert fragte, wie er sich fühle, antwortete er mir, dass er sich langweile. Und ich fragte ihn, warum er sich so fühle. Seine Antwort war ziemlich bestimmt, „weil ich von hier keinen Ausweg finden kann“. Robert war ein versierter Ingenieur, der in seiner Rolle als Problemlöser für ein großes Industrieunternehmen ziemlich erfolgreich geworden war. Er war ein Experte geworden, wenn es darum ging, bei seiner Arbeit Lösungen zu finden, und doch gelang es im jetzt nicht, sein eigenes Dilemma aufzulösen. Er war seiner Krankheit überdrüssig und wollte wissen, wie er weitergehen konnte. Als ich Zeuge eines Gespräches zwischen Robert und einem strenggläubigen Freund von ihm wurde, erwiderte Robert, dass er nicht daran glaube, dass Christus, Buddha oder ein anderer religiöser Führer göttlich waren. Aus diesem Gespräch heraus wurde mir klar, dass ich möglicherweise ein Instrument ausfindig machen konnte, welches Robert für die Lösung seines Konfliktes einsetzen konnte. Als ich Robert das darauffolgende Mal besuchte, schlug ich ihm vor, tiefe Zwerchfellatmung zu praktizieren, sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen zu konzentrieren und geduldig zu sein, da er mit der Zeit ein gewisses Ausmaß an Licht wahrnehmen würde. Als ich einige Tage später zum Hospiz zurückkehrte und die Krankenschwestern nach Robert fragte, wurde mir gesagt, dass er am Vortag friedlich verstorben war.

Vor kurzem hatte ich das Privileg, etwas über Shiva Das zu erfahren, ebenfalls ein

die Resultate dieser Experimente mit der Begründung ab, dass diese lediglich Bilder von Gehirnaktivitäten und nicht einen objektiven Beweis für spirituelle Bewusstheit darstellen.

Wohin führt uns nun diese Schlussfolgerung in unserer Untersuchung der spirituellen Pflege von todkranken Menschen, wenn die schiere Existenz des Bewusstseins von vielen Einrichtungen der modernen Wissenschaft noch immer in Frage gestellt wird? Zum mindest war es der objektiven Forschung möglich zu beweisen, dass die spirituelle Pflege, die das existentielle Elend und das Leiden der Todkranken bekämpft, die Lebensqualität letzterer auf objektiv messbare Weise verbessert. Und es sieht der ähnlich subjektiven Natur des physischen Schmerzes und dessen Verminderung nicht unähnlich. Die Geschichte der Krankenpflege ist übersäht mit Erzählungen von Frauen (Hildegard von Bingen, Louise de Maurillac, Florence Nightingale, St. Klara von Assisi, Mutter Theresa), welche sich aufgrund ihrer spirituellen Motivation religiösen Orden anschlossen und sich der Pflege von Verwundeten und Sterbenden widmeten

Die moderne Hospizbewegung wurde nach dem zweiten Weltkrieg in Großbritannien durch Cecily Saunders gegründet, die durch sehr ähnliche Bestrebungen angetrieben wurde. Sie hatte ein spirituelles Erwachen erfahren, welches sie motivierte, schmerzstillende Mittel bei Kriegsverletzten und Krebspatienten einzusetzen, was es diesen ermöglichte, ihren sozialen, emotionalen und existentiellen Bedürfnissen vor dem Sterben nachzugehen. Was als ein direktes Resultat der bisherigen Fortschritte in der Pflege zur Reduktion des physischen Schmerzes angesehen werden kann, ist die Tatsache, dass heute dem existentiellen Leiden den Sterbenden eine große Aufmerksamkeit zuteil wird.

Das Bedürfnis nach spiritueller Pflege nimmt oftmals zu, wenn sterbende Patienten sich bemühen, den Sterbeprozess zu akzeptieren. Wenn die spirituellen Bedürfnisse der Patienten nicht erfüllt werden, kann bei ihnen ein vertieftes Gefühl von existentieller Qual entstehen. Hospiz Patienten weisen eine messbare Linderung spiritueller Not auf,

wenn spirituelle Pflege angeboten wird. Der Forscher Puchalski definierte die Grundelemente der spirituellen Pflege wie folgt: Mitgefühl und Liebe füreinander; heilende Partnerschaften; Ehrerbietung für das Mysterium; und Eigenpflege des Pflegenden – was bedeutet, dass er einer spirituellen Praxis nachgeht. Spirituelle Pflege bezieht in der Regel den religiösen Führer des Patienten, den Kaplan des Hospizes oder einen Sozialarbeiter ein, der die Fähigkeit mitbringt, dem Patienten spirituell einfühlsame allgemeine Praktiken nahezubringen. Die Anbieter von spiritueller Pflege machen dies, indem sie mit unterstützender Präsenz handeln, eine effektive Kommunikationsmethode entwickeln und indem sie authentische emotionale Verbindungen aufbauen.

Die Rolle der Pflegenden ist es, negativ behaftete Ereignisse im Leben oder in der Selbstachtung des Patienten aufzuspüren, wo es zu Brüchen gekommen ist, und das Gefühl des Patienten für Ziele oder Sinnhaftigkeit frustriert wurden. Der spirituell Pflegende hört aktiv und einführend der Lebensgeschichte des Patienten zu um herauszufinden, wo zerbrochene Beziehungen auftauchen und mit welchen Techniken die Heilung oder Erneuerung der Verbindung zu irgendeiner Art von spiritueller Aspiration der Person erreicht werden könnte. Religion ist ein Instrument, das den Sterbenden mit der Spiritualität verbindet, aber es ist nicht das einzige. Es ist wohl bekannt, dass Gebet, Heilige Schriften, religiöse Rituale und Symbole bei Gläubigen heilende Auswirkungen haben. Nützlich sein können auch andere Techniken wie Kunst, Übungen, Tagebuch führen, Meditation, Musik, Spiel und therapeutische Berührung, um nur einige zu nennen.

„Zufällig angeordnete, kontrollierte Doppelblindversuche werden in Bezug auf viele Aspekte der spirituellen Medizin durchgeführt. Die Spiritualität ist in der Medizin zu einem legitimen und häufigen Gegenstand der empirischen Forschung geworden“ (Fenwick, 2004).

Sehr aktuelle Forschungsaktivitäten, die direkt und entschieden die Auffassung vertreten, dass sich spirituelle Pflege für die Sterbenden wohltuend auswirkt, wurden durch

wissenschaftlichen Aspekte im Kern des Konfliktes das folgende fundamentale Problem. Entweder ist das Bewusstsein einzig eine mechanische Aktivität des Gehirns, was die materialistische Perspektive umschreibt, oder es handelt es sich um eine Aktivität des Verstandes, was die nicht-positivistische, nicht-materialistische, spirituelle Perspektive vertritt.

Wir leben in einer Welt, in welcher zwei grundlegend verschiedene Selbstbilder sich über die menschliche Natur und deren grundlegenden Bedeutung uneins sind und um unsere Gefolgschaft buhlen. Das eine Bild besagt: die Menschen sind von einem spirituellen Teil besessen – ein unkörperlicher Verstand oder eine Seele – und das Leben und das ewige Schicksal entwickeln sich entsprechend dem Zustand dieser Seele. Das andere Bild besagt, dass es so etwas wie eine Seele nicht gibt und folglich nichts – gar nichts – von deren Zustand abhängt. Wir sind sterbliche, soziale Tiere. Wenn wir sterben, gehen wir – oder besser gesagt die Partikel aus denen wir einst zusammengesetzt waren – wieder zum Busen der Natur und nicht zur rechten Hand Gottes zurück (Flanagan, 2002).

Der Grund, weshalb das Thema Bewusstsein im Zusammenhang mit der Diskussion um Spiritualität und spirituelle Pflege im Lebensend-Stadium beleuchtet wird, ist in der außergewöhnlichen Wichtigkeit begründet, welche das Bewusstsein in jeder Diskussion um Leben und Tod einnehmen muss. Bewusstsein hat geradezu vollständig mit dem Ereignis des Todes zu tun. Aus einer allgemeinen medizinischen Perspektive gesprochen kann man sagen, dass der Tod der Prozess ist, in welchem eine Person dauerhaft das Bewusstsein verliert und der Körper aufhört zu funktionieren.

Doch trotz jahrhundertelanger philosophischer und wissenschaftlicher Forschung über die Natur des Verstandes gibt es bislang keine Technologie, welche die An- oder Abwesenheit jeglicher Art von Bewusstsein aufdecken konnte, da die Wissenschaftler nicht einmal wissen, was genau gemessen werden muss. Genau genommen gibt es zum jetzigen Zeitpunkt nicht einmal einen wissenschaftlichen Beweis für die Existenz des Bewusstseins.

Alle unmittelbaren „Beweise“, die wir bislang haben, bestehen aus nichtwissenschaftlichen Erzählungen aus erster Hand über den Zustand des bewussten Seins.

Aber es gelang der neurowissenschaftlichen Forschung bei bestimmten Patienten, von welchen man glaubte, dass sie sich in verschiedenen unbewussten oder komatösen Zuständen befänden, mit empirischen Resultaten aufzuzeigen, dass sie bewusst und sogar zur Kommunikation mit den Wissenschaftlern fähig waren. Deren subjektive Erfahrungen wurden mittels Gehirn-Bild Techniken bestätigt, welche eindeutige, durch die Patienten willentlich generierte neuronale Aktivitäten als Antwort auf durch die Wissenschaftler gestellte Fragen aufzeichnen konnten (Owen, Coleman, Boly, Davis, Laureys & Pickard, 2006).

Die Bedeutung dieser Arbeit hat im Zusammenhang von Spiritualität und spiritueller Pflege deshalb einen hohen Stellenwert, da eine bedeutende Zahl von Wissenschaftlern versucht hat, sich über die Kritiker hinwegzusetzen, welche den Beweis des Bewusstseins oder erst recht den Beweis für die Existenz eines spirituellen Bewusstseins für unmöglich halten. Kürzlich durch Neurowissenschaftler durchgeführte Forschungsanstrengungen sollten die einzigartigen Eigenschaften des spirituellen Bewusstseins aufzeigen. Dies hat Forscher dazu veranlasst, die Gehirne von buddhistischen Mönchen, Franziskaner und Karmeliter Nonnen mittels bildgebenden Verfahren zu scannen, während diese eine subjektiv gefühlte, spirituelle Erfahrung erlebten. D'Aquili und Newberg (2000) definierten diesen spirituellen Zustand als das „Absolute Einssein“. Es gibt dabei keine eigenständigen Entitäten mehr, die zueinander in Beziehung stehen. Die Grenzen und Entitäten der Welt verschwinden und die ich-du Gegensätzlichkeit ist vollständig ausgelöscht. Es gibt dabei keine Ausdehnung des Raumes und keine Zeit; es wird deshalb als Gotteserfahrung oder *Unio Mystica* interpretiert. Kriya Yoga Praktizierende wissen, dass dieser Zustand der „Einheit“ als „Samadhi“ bezeichnet wird und schriftliche Erzählungen von Mystikern zahlreicher Traditionen beschreiben ihn als einen Zustand, in welchem der Atem aufhört. Allerdings lehnen strikte Empiriker

werden kann, weil sie unheilbar krank sind. Obwohl sich diese Personen ihres Todes gewiss sind, erhalten sie nach wie vor eine bestimmte Form von medizinischer Betreuung, welche aggressive Heilmethoden durch einfühlsamere Behandlungen ersetzt. Die Betreuung richtet sich mehr auf die Reduzierung des Leidens und der verschiedenen qualvollen Symptome, welche unheilbar Kranke erdulden müssen.

Dieser Ansatz der Pflege am Ende eines Lebens wurde in den letzten Jahrzehnten als Hospiz-Palliativpflege bekannt. Dessen Ursprung kann in die entfernte Vergangenheit zurückverfolgt werden, als Strenggläubige auf der Suche nach spirituellem Sinn lange Reisen nach Destinationen wie Rom, Jerusalem, Mekka oder in zahlreiche Stätten der Anbetung oder Heiligenschreine unternahmen. Auf ihrer Reise waren die Pilger auf Unterkünfte angewiesen, wo sie sich ausruhen, schlafen und essen, aber auch bei Gefahr, Verletzung oder bei Todesfällen versorgt werden konnten. Die aufkommenden Einrichtungen, die diese Art der Pflege anboten, wurden als Hospize bekannt, ein Wort, dessen etymologischen Wurzeln im lateinischen Wort „hospes“ liegen und das sowohl Gastgeber als auch Gast bedeutet.

Eines der Ziele dieses Artikels ist, aufzuzeigen, dass die großartigen Fortschritte in der medizinischen Wissenschaft, welche so viele segensreiche Resultate für die physische Gesundheit der Menschheit gebracht haben, ihren Ursprung in der ewigen menschlichen Suche nach spirituellem Wissen begründet ist. Noch wichtiger ist der Versuch dieses Artikels aufzuzeigen, dass diese ursprüngliche Suche nach Sinnhaftigkeit unter Pflegern und Pflegerinnen lebendig bleibt, welche im Herzen der modernen Hospizen Sterbende und deren Familien an der Schwelle zum großen Unbekannten in deren existentieller Not begleiten. Hier spielt Spiritualität, eine persönliche spirituelle Praxis und spirituelle Betreuung in der Lebensend-Phase eine wichtige Rolle,

welche sich auf empirischer Basis als real, essentiell und effektiv herausgestellt hat.

Man könnte sich ernsthaft fragen, warum dieses Thema überhaupt für jemand von Interesse sein sollte. Und welche Relevanz hat dies für in Babajis Kriya Yoga Eingeweihten? Als Kriya Yoga Praktizierende sind wir uns alle sehr bewusst, dass uns viele nützliche Kriyas zur Verfügung stehen, welche uns für die eigene Selbstverwirklichung behilflich sein können.

Für viele Menschen, die keiner persönlichen spirituellen Praxis nachgehen, wendet sich deren Bewusstsein erst im Angesicht des Todes einigen der ewigen Fragen des Lebens zu; wer bin ich?...wohin gehe ich?....was war der Sinn meines Lebens? Und es ist genau an diesem Punkt im Leben eines Sterbenden, an welchem ein äußerst starkes Bedürfnis nach einer mitführenden Pflege besteht, die auf einer wahrhaft spirituellen Perspektive basiert.

Für viele Menschen, die keiner persönlichen spirituellen Praxis nachgehen, wendet sich deren Bewusstsein erst im Angesicht des Todes einigen der ewigen Fragen des Lebens zu

Wie wir uns aus jeder Einweihungsstufe in Babajis Kriya Yoga, aus Vorlesungen in Ashrams, aus heiligen Schriften, persönlichen Begegnungen mit anderen Kriyabans und den Erfahrungen des alltäglichen Lebens erinnern, muss sich die Selbstverwirklichung kontinuierlich der Dualität der beiden Hauptperspektiven im Leben stellen: der subjektiven und der objektiven. Und die Geschichte des wissenschaftlichen Fortschrittes zeigt, eine konflikträchtige Spannung zwischen diesen beiden fundamentalen Perspektiven beobachtet werden kann; und zwar zwischen jeweils stark verwurzelten Fraktionen, welche behaupten, dass wahres Wissen einzig aus Objektivität oder aus Subjektivität hervorgehen kann. Jeder Yoga Praktizierende sieht sich zudem mit dem Dilemma konfrontiert, das sinnigerweise an der Quelle der wichtigsten wissenschaftlichen Fragen im Zusammenhang mit der Pflege der Sterbenden und deren Bewusstsein vor dem Tod auftritt.

Insbesondere stellt sich den anerkanntesten Befürwortern der subjektiven und objektiven

Ökodörfer und dient Leuten als Haidakhan Babaji und Babaji Kriya Yoga Ashrams. Einige ökologische Aspekte, vedische Zeremonien, Kriya Yoga und andere Aktivitäten, die dazu dienen, die Existenz und Evolution menschlicher Wesen zu verstehen, sind bedeutsam für unsere Lebensweise. Wir organisieren verschiedene Kurse und laden anerkannte Lehrer aus der ganzen Welt ein, um ihre Sachkenntnis mit uns zu teilen.

Das Gelände von Lilleoru hat sich Schritt um Schritt entwickelt, und Gebäude entstanden nach unseren Bedürfnissen. Das erste Haus wurde für spirituelle Praktiken erbaut und beherbergt auch eine Küche und eine Sauna. Das zweite war ein Nebengebäude mit einem Keller, einer kleinen Betriebswerkstatt, Räumen für die Behandlung von Kräutern, und einem Schlafsaal auf der 2. Etage. Das dritte Haus wurde von Leuten gebaut, die in Lilleoru wohnen wollten. Wir haben unseren eigenen Trinkwasserbrunnen.

Im Herzen unseres Grundstücks dehnt sich ein einzigartiger Park aus, basierend auf dem alten Muster der Schöpfung – der Blume des Lebens. Der Park mit der umgebenden Landschaft vereinigt das Erbe verschiedener Kulturen, und wir nutzen es für den Anbau von Kräutern. Im Zentrum der Blume des Lebens

ist das Kriya Babaji Yantra platziert. Ein kleiner Tempel beherbergt ein Bild des göttlichen Geistes von Shri Mahamunindra. Es ist aus Marmor, und gestaltet nach einem wirklichen Mahasiddha (Alter Haidakhan Babaji). Ein ursprünglicher amerikanischer Wigwam (Indianerzelt), ein Ma Kali Tor, und eine gotische Glocke sind ebenfalls verbunden mit der heiligen Geometrie.

Entsprechend dem indianischen Kalender führen wir regelmäßig Havan und Yagna Zeremonien durch. Zu diesem Zweck werden im Sommer und im Winter geheiligte Stätten in Form von Klüften (dhunis) gebaut.

Vor einigen Jahren entschieden wir uns, ein Dorf für Leute zu bauen, die nahe dem Ashram wohnen wollten. Das Projekt hat sich gut entwickelt, und ist gegenwärtig in der Bauphase. Einige Häuser stehen bereits, einige werden in Kürze fertig gestellt sein, und einige Familien haben noch nicht begonnen. Die Bauenden entwerfen ihre Häuser entsprechend ihren Neigungen und Möglichkeiten. Dabei werden die Grundsätze natürlichen Bauen und Passivhauskonzepte angewandt. Um Bilder zu sehen, mehr über unsere Gemeinschaft zu erfahren, schau auf unserer [Website **www.lilleoru.ee**](http://www.lilleoru.ee) vorbei (Anm.: auch auf Englisch).

4. Medizinische Wissenschaft, Bewusstsein und Tod. Selbstverwirklichung und spirituelle Betreuung für unheilbar Kranke.

von Acharya Vyasa

Die medizinische Praxis in der modernen Welt hat sich zu einer Gesundheitsindustrie entwickelt, die sehr geschickt darin wurde, Fortschritte aus der wissenschaftlichen Forschung in verbesserte Behandlungen und Heilmittel gegen Krankheiten und Gebrechen zu integrieren. Und es kann mit gewissem Erfolg behauptet werden, dass sich durch diese Entwicklungen die menschliche Lebenserwartung gegenüber früheren Generationen sowohl verlängert, als auch qualitativ verbessert hat. Aber wohin bringt diese Ent-

wicklung die Menschheit, wenn der menschliche Körper mit technologischen Mitteln praktisch endlos am Leben gehalten werden kann? Ist es wirklich das, was mit der Suche nach Verbesserung des Wohlergehens der Menschheit beabsichtigt ist?

Selbstverständlich gibt es neben den Massen, die ein gesundes Leben führen, eine sehr bedeutende Zahl von Menschen, deren Gesundheit und Wohlergehen durch Ärzte und medizinische Wunder nicht wieder hergestellt

on, Inspiration, und Wissen. Schließlich wurde mein Interesse an Babajis Kriya Yoga geweckt, weil es „all die Einzelteile zusammenbrachte“.

Während eines seiner vielen Besuche in Estland fragte mich M. Govindan Satchidananda, ob ich Acharya werden wolle. Er erklärte mir kurz, was dies bedeuten würde, und schließlich akzeptierte ich alle Bedingungen. Es war irgendwie eine natürliche Entwicklung der Dinge. Ich hatte weder den Wunsch, Acharya zu werden, noch nicht Acharya zu werden. Einige Leute sagen, sie hätten den Wunsch Acharya zu werden. Für mich macht es keinen Unterschied, ausgenommen das Recht, sehr hohe und tiefgehende Techniken

an Leute weitergeben zu können. Meine Respekt und meine Ehrfurcht gelten Babaji und den Mahasiddhas, die mit uns diese Techniken geteilt haben.

Gegenwärtig gebe ich Babajis Kriya Yoga Einweihungen der 1. und 2. Stufe.

Ich kann sagen, dass es in meinem Leben nichts anderes gibt, als Handeln mit Bewusstsein – Kriya. Der größere Teil dessen, „was ich nicht bin“, hat sich durch das Praktizieren aufgelöst. Deshalb kann ich sagen, dass ich Kriya Yoga während etwa 30 Jahren praktiziert habe, einschließlich der 5-6 Jahre von Babajis Kriya Yoga.

Zu Ehren von Babajis Kriya Yoga möchte ich erwähnen, dass die Techniken von Babajis Kriya Yoga auf einem derart tiefen Wissen über die Mechaniken unserer inneren Welt und die Möglichkeiten diese zu beeinflussen basiert und dass die Effektivität dieser Techniken über jegliche Vorstellungskraft hinaus-

geht. Deren Glaubwürdigkeit und Authentizität steht außer Zweifel. Meine Erfahrung zeigt, dass die Effektivität dieser Techniken von der Stabilität und Vertiefung von Bewusstheit und korrekten Ausführung der Techniken abhängt. Sie hängt auch von der Ausdauer und Beharrlichkeit ab. Noch bedeutsamer ist aber Babajis Führung.

In den Einweihungsseminaren habe ich erklärt, dass Babajis Kriya Yoga eine sehr hochstehende Lehre ist, und dass sie sich nicht unmittelbar öffnet. Hier sind Geduld und zusätzliches Wissen erforderlich.

Da die meisten Leute in Estland vorher nicht entsprechend vorbereitet sind, konzentriere ich meine Arbeit hauptsächlich darauf,

dass die Leute frei von Hindernissen werden. Das in den vorbereitenden Kursen erlangte Wissen unterstützt den Schüler von Babajis Kriya Yoga. Auch Patanjali sagt, dass „Yoga das Aufhören [der Identifizierung] mit den Regungen im Bewusstsein sei“ –

Emotionen und mentale Prozesse sind automatisch auftauchende Phänomene.

Als wir in den 90er Jahren unsere Arbeit auf dem Land von Lilleoru begannen, gab es gar nichts dort. Über die Jahre hinweg bauten wir die Infrastruktur, einige Häuser, und den Park der Blume des Lebens mit geweihten Stätten unterschiedlicher spiritueller Traditionen. Eine Gemeinschaft entstand, und diese ist heute die einzige bewusste Gemeinschaft in Estland, die ihr eigenes Land besitzt und als offenes Zentrum funktioniert. Menschen werden durch Vorträge und Zeremonien vereint, und kümmern sich um den Ort. Lilleorus NPO ist Mitglied des Netzwerks Universeller



Luftbild von Lilleoru

Gründen dafür nach und entdeckte drei Arten von Hindernissen: Instabile Achtsamkeit oder „Monkeymind“ (Affenverstand), automatisch hochkommende Emotionen und Denken.

Da die Schüler noch keine Erfahrung des wirklichen Selbst haben, haben sie auch noch kein klares Verständnis darüber, wer sie sind, und was sie nicht sind. Und ebenso gibt es kein klares Verständnis, was in ihrer inneren Welt abläuft, welche Rolle das wirkliche Selbst für die Gestaltung unseres Lebens hat, und was für ein Mittel zum Verändern der inneren Welt Kriya Yoga darstellt.

Die Lösung dieser Probleme erschien mit der Hilfe Babajis, und als Ergebnis wurden vorbereitende Kurse für das Loslassen von Emotionen und mentalen Vorstellungen entwickelt. Dabei wurde klar, dass dieselben Gründe auch ganz wesentlich das Leben der Menschen behindern, die Babajis Kriya Yoga nicht praktizieren. Da die Techniken wirksam sind und die Resultate unmittelbar zu Tage treten, wurden die Seminare populär. Ich nenne diese Techniken Reinigungsübungen, die den Einweihungen in Babajis Kriya Yoga vorausgehen, und die das Praktizieren unterstützen.

Ich weihe keine Menschen in Babajis Kriya Yoga ein, bevor diese zumindest die Techniken für das Loslassen von Emotionen erlernt haben. Nach der Beseitigung dieser Hindernisse erscheint Kriya Yoga in einem anderen Licht und liefert mehr Früchte.

In den letzten Jahren konzentriere ich mich darauf, die Techniken für das Loslassen von Emotionen und mentalen Konzepten zu lehren, damit das Bewusstsein und das wahre Selbst erkannt werden können.

Auf meinem Weg begegnete ich vielen Lehren und praktizierte viele davon; wenn ich nun aber zurückschaue und diese jetzt auswerte, kann ich sagen, dass diese entweder der Ganzheitlichkeit entbehrten, oder Antworten

auf gewisse Lebensfragen, die mich interessierten, offen ließen. Dies ist meine Erfahrung und das heißt nicht, dass jene Lehren nicht gut wären.

Vor Jahren haben mir buddhistische Freunde die russische Ausgabe des Buchs „Babaji - Kriya Yoga und die 18 Siddhas“ gesandt; sie hatten diese in Russland gekauft. Ich las das Buch, und die Beschreibung des Systems der 5 Körper ordnete Wissen und Erfahrung, die ich bereits zuvor erworben hatte. So entstand ein ganzheitliches holistisches Verständnis. Ich fand die Kontaktdata des Autors am Ende des Buchs und bat einen Schüler herauszufinden, ob M. Govindan Satchidananda Babajis Kriya Yoga in Estland lehren würde. Er selbst konnte zwar nicht, aber er sandte seine charmante Frau, die damit ihre erste Einweihung gab. Die Techniken der 1. Einweihung waren interessant und für mich bedeutsam. Ich verstand, dass es sich um „eine wahrhaftige Sache“ handelte. Während Babajis Samyama Kriya sagt Babaji: „Lehre die Menschen Kriya Yoga“. Ich war überrascht und verwirrt und verstand nicht, was vor sich ging. Ich fragte Durga, aber auch sie wusste nicht Bescheid. Später sprach

Durga mit M. Govindan Satchidananda lange am Telefon ...

Vielleicht kann dies als Beginn meines yogischen Weges gesehen werden, auch wenn ich mein erstes Pranayama bereits mit 14 Jahren und meine erste Erfahrungen von Yoga Nidra und Bewusstsein bereits mit 16 Jahren gemacht hatte. Ich kann heute sagen, dass ich bewusst war, bevor Babajis Kriya Yoga Estland erreichte, und ich unabhängig davon das wahre Selbst gefunden hatte. Natürlich ist „unabhängig“ ein Scherz! Ich weiß, dass Kriya Babaji mich bereits damals unterrichtet hatte. Ich habe erkannt, dass er bereits damals mit mir war; ich betrachtete ihn einfach nicht als einen Lehrer, sondern als meine eigene Einsicht, oder als gute Gedanken und Intuiti-

3. Acharya Ishvarananda und die Gemeinschaft von Lilleoru: Ein Profil.

Ich wurde am 2. März 1962 in Estland geboren. Nach Abschluss meiner Oberschulbildung und Berufsschule diente ich 2 Jahre in der Sowjet-Armee. Ich bin verheiratet, und Vater dreier Kinder, die mittlerweile erwachsen sind: Mein Sohn ist 23, die Töchter sind 20 bzw. 18 Jahre alt. Ich war Besitzer einiger privater Unternehmungen, und dort in Funktion als Vorstandsmitglied. Ich lebe in Estland, das im Baltikum in Nordeuropa liegt.

Tallinn ist Estlands Hauptstadt, und unsere Familie lebt 25 km von ihr entfernt in einer kleinen Siedlung namens Vaida. Gegenwärtig verbringe ich mehr Zeit nahe Lilleoru, in einem kleinem Waldhaus, welches Schüler für mich gebaut haben. Ich baue gerade ein neues Haus für meine Familie im Ökodorf SkyEarth (HimmelErde) nahe Lilleoru.

Meinen ersten spirituellen Lehrer traf ich in der Sowjet-Armee. Er lehrte mich chinesische Kampftechnik, Akupunktur und mystisches Feueryoga. Dort begann mein „innerer Weg“. Diese Reise in jenem Bereich setzte sich als eine unabhängige Arbeit fort. Ich schloss eine Schule von Raja- und Buddhi-Yoga ab, die mehrere Jahre dauerte, und ich wurde in mehrere Schulen des tibetischen Buddhismus, u.a. Dzog-Chen eingeweiht. Ich verwendete die Lehren von Osho, Don Juan und von Indianern Nordamerikas, lernte verschiedene Heiltechniken, und war interessiert an wissenschaftlichen Entdeckungen. Für mich war es immer bedeutsam, Antworten auf die Frage „wie es von der praktischen Seite her sei - jenseits von Wor-

ten, und wie ich es anwenden könne, in diesem Leben“. Auf dieser Reise befindet sich mich seit 30 Jahren.

Ich begann vor ungefähr 20 Jahren, Leute zu unterrichten. Ich teilte praktisches Wissen auf der Grundlage eigener Erfahrung, und mache dies noch heute.

Eine grundlegende Entscheidung musste ich schließlich treffen: Mich entweder dem Geschäft oder dem Lehren zu widmen; beides zusammen wir nicht möglich. Ich fragte deshalb meine Schüler um Rat. Sie wollten mich als Lehrer und versprachen mir finanzielle Unterstützung. Diese gegenseitige Abhängigkeit besteht bis heute.

Als ich im Geschäftsbereich war, kaufte ich ein Grundstück auf dem Land, um für meine Familie ein Zuhause zu bauen. Die Situation veränderte sich aber mit der Zeit, und wir begannen, ein Lernzentrum aufzubauen. Heute gehört das Lilleoru Selbst-Bewusstheits-Ausbildungszentrum der Lilleoru Non-Profit Organisation (NPO). Für meine Familie wurde jedoch damals kein Haus gebaut.

Ich unterrichte hauptsächlich in Estland, habe aber auch Kurse in Finnland, Polen und Deutschland gegeben. Diesen Herbst erhielt ich eine Einladung zum Unterrichten in Brasilien.

In engem Kontakt mit Eingeweihten in Babajis Kriya Yoga wurde klar, dass ihr Praktizieren nicht so gut läuft, und dass viele das Praktizieren aufgegeben haben. Ich ging den



Ishvarananda

hung zu geben. Einige andere bereiten sich darauf vor, Acharya zu werden.

2. Acharya Dayananda und seine Frau Dharma werden beginnen, ihr neues Haus zu bauen, auf 3 Hektar Grundbesitz, das ihnen verkauft wurde, 250 Meter südlich vom Ashram in Quebec. Sie ziehen sich aus ihrer vorhergehenden beruflicher Laufbahn zurück und werden sich ganztags dem Unterrichten und der Sadhana widmen, teilweise werden sie auch die Aktivitäten des Ashrams unterstützen.

3. Wir hatten Erfolg in der Einführung einer internationalen online Datenbank, zu welcher unsere Acharyas Zugang haben, um ihre Aktivitäten den Initiierten aber auch den nicht-Initiierten, die unsere Publikationen gekauft haben oder uns kontaktiert haben, bekannt zu machen.

4. Wir führen Änderungen auf unserer Webseite durch, die es erleichtern werden, dass sie direkt von den Acharyas und den Kriya Hatha Yoga Lehrern aktualisiert werden können. Dieser Faktor und Punkt 3. werden die administrativen Verpflichtungen verringern.

5. Die Ashrams in Quebec, Bangalore und Sri Lanka sind durch den Verkauf von Publikationen durch die Gnade von Babaji finanziell selbsttragend geworden. Die Hypothek des Ashrams in Quebec wurde vor ein paar Jahren vollkommen zurückgezahlt und wir haben ausreichend Spenden bekommen, um den Baus des Ashrams in Badrinath zu finanzieren. Wir haben treue Sadhaks, die in all diesen Ashrams leben, sie unterhalten und mit sehr viel Liebe öffentliche, wohltätige Aktivitäten durchführen.

6. Wir werden diesen Sommer den letzten Teil des Forschungsprojekts über die Yoga Siddhas abschließen, die Publikation von 800 Manuskripten über Kundalini Yoga, geschrieben von den 18 Siddhas, auf einer CD, die in den hinteren Teil eines Handbuches gelegt wird.

7. wir werden diesen Sommer die Publikation von einigen neuen Ausgaben beenden: insbesondere die Stimme Babajis auf franzö-

sisch und Hindi und der Nachdruck von vorherigen Publikationen.

8. Wir haben die Gesundheit, die Energie, die Ambition und die Zeit dies zu tun!

Während dieser Zeit werdet ihr von mir, Durga, Sonia, Dayananda oder Dharma oder anderen Acharyas aus eurer Region auf eure Fragen Antworten bekommen. Wir werden die Aktivitäten all unserer Acharyas weiterhin unterstützen, wenn sie örtliche Aktivitäten organisieren und wenn sie in Länder reisen wie Indien, die Golfregion, den fernen Osten und Osteuropa.

Ich glaube, dass die Welt bereits in eine Zeit der Krise eingetreten ist und dass deshalb jeder von uns das tun muss, was er kann, um zu vereinfachen, zu bewahren, anzustreben und zu konzentrieren. Jeder von uns hat die Möglichkeit den Kurs zu ändern und den Fokus der eigenen Aufmerksamkeit auf unser Dharma zu legen. Für mich beinhaltet es die Sadhana: „Indem ich mich erinnere: Wer Bin Ich? und die falsche Identifikation mit dem, was ich nicht bin, loslasse“. Es beinhaltet auch die Unterstützung und Freundschaft mit meiner Partnerin Durga, die mich seit fast fünfzehn Jahren selbstlos in den Bemühungen unterstützt, Babajis Kriya Yoga den strebenden Seelen in der ganzen Welt zu überbringen. Ich bin erfreut, dass sie in diesem Jahr weiterhin unterrichten wird. Ich bin voller Vertrauen, dass all unsere Acharyas weiterhin dem wachsenden Bedürfnis aller aufstrebenden Seelen an Babajis Kriya Yoga begegnen werden. Ich bitte all unsere Leser, den Orden der Acharyas von Babajis Kriya Yoga durch wohltätige Spenden zu unterstützen und den einzelnen Mitgliedern des Ordens zu helfen, Vorträge, Unterrichtsklassen, Zusammenkünfte und Seminare zu organisieren und indem sie selber auch regelmäßig teilnehmen. Eure Unterstützung wird dem Orden helfen, die Segnungen von Babajis Kriya Yoga vielen Seelen zu übermitteln.

Ich bitte all unsere Leser, sich wieder ihrer Sadhana zu widmen und sich auf das Wichtigste zu konzentrieren, ihr persönliches Dharma, den rechtschaffenen Weg zur Selbstverwirklichung.

Gierlosigkeit verlangt nicht von einem, dass man zum Asketen wird oder nichts besitzt, obwohl die Praxis der Askese, radikale Nicht-Anhaftung, ein machtvolleres Mittel zur Selbstverwirklichung ist. Man kann Gierlosigkeit als Familienmensch praktizieren, indem man Sachlichkeit und soziales Engagement in einer integralen, positiven Gierlosigkeit kombiniert, die es einem erlaubt, seine Verpflichtungen gegenüber Familie, Freunden und Gesellschaft zu erfüllen. Anstatt Dinge aufzugeben, pflegt man Großzügigkeit gegenüber allen anderen. Man reicht anderen voller Mitgefühl die Hand, ohne etwas zurück zu erwarten. Man teilt mit anderen und nimmt teil am Spiel des Lebens, wobei man sich bewusst entwickelt. Außerdem findet man Glück und Zufriedenheit dabei, anderen zu dienen, die Gier löst sich auf und der Prozess der Selbst-Transformation wird gestärkt.

Anstatt ein „Konsument“ zu sein, kann man ein bewusster Bewahrer werden, indem man nur Dinge kauft, die man wirklich braucht, die gut gemacht sind, in der Nähe produziert worden sind, die ihrem Zweck für einen lange Zeit dienen und die umweltfreundlich sind. Bei Nahrungsmitteln kann man solche kaufen, die in der Region angebaut worden sind. Das kostet vielleicht mehr, aber für die Umwelt ist es günstiger und es

stärkt die lokale Wirtschaft und wirkt der Energiekrise entgegen. Oder bau dein eigenes Gemüse an.

Man kann nicht nur mit der Geldbörse „wählen“, sondern auch politisch, indem man Recycling-Projekte in der Gemeinde unterstützt, alternative Energiequellen nutzt, in Solarmodule oder effizientere elektrische Geräte investiert oder, falls man in der Stadt lebt, öffentliche Verkehrsmittel nutzt. Wenn diese nicht zur Verfügung stehen, kann man einfach darauf verzichten, sich eine neues Auto zu kaufen, nur weil das alte ein paar Kratzer hat und nicht mehr neu aussieht. Außer es handelt sich um eins, das energetisch wesentlich effizienter ist. Man kann sich entscheiden, nur zu reisen, wenn es notwendig ist, sich an Car-Sharing beteiligen oder gemeinsam einkaufen fahren. Zeit und Energie zu investieren, um das *gute Leben*, das ein einfaches Leben ist, zu unterstützen, steht im Einklang mit dem Dharma, das zur Verwirklichung des Wahren, Guten und Schönen führt. Möge die Krise, mit der wir momentan konfrontiert sind, uns motivieren, uns von Gier zu befreien und zu teilen, innere Zufriedenheit zu finden und unsere Erde vor den Kräften zu schützen, die sie zerstören. Um unserer selbst und der zukünftigen Generationen willen.

2. Persönliches Tapas

von M. G. Satchidananda

Ab 1. November 2011, nach meiner Rückkehr aus Indien, werde ich ein Tapas Jahr beginnen, indem ich die Dinge, die viele Jahre lang meine Zeit in Anspruch genommen haben, wie Reisen, Arbeit, Schreiben, Korrespondenz und Unterrichten vermeiden werde; ich werde mich auf die Praxis von Yoga Sadhanas und Stille konzentrieren, mit dem Ziel, einen ständigen Zustand von *sat chit ananda* zu etablieren, so wie der Satguru es mir vor einigen Jahren empfohlen hatte, als er mir diesen Namen gab. Deshalb werde ich während dieses Jahres keine Einweihungsseminare und Pilgerreisen durchführen, mit Ausnah-

me von einer dritten Einweihung im Juli 2012 in Quebec und möglicherweise einer zweiten Einweihung in Juni.

Das wurde durch Babajis Gnade und einige glückliche Entwicklungen ermöglicht:

1. Wir haben nun 25 Acharyas in einem Dutzend Ländern, darunter einige, die die zweite Einweihung geben können. Ihre Anstrengungen erlauben mir, eine Auszeit vom Lehren zu nehmen, mit den oben genannten Ausnahmen. Zwei Acharyas sind jetzt in Ausbildung, um die dritte Einweihung zu geben und ein anderer, aus Nordamerika, ist in den Vorbereitungen, um die zweite Einwei-

und, ja, „Gierlosigkeit“. Der Umweltschützer David Suzuki behauptete vor Kurzem, dass „die Wall Street Broker an einer Geisteskrankheit leiden“, wenn sie alles tun, um höhere Boni zu bekommen und mehr Gewinn aus neuen Finanzprodukten zu ziehen, die sie Finanzinvestoren andrehen. Diese „Geisteskrankheit“ ist nichts Neues: Man nennt sie „Gier“. Es ist die nicht in Frage gestellte und moralisch neutrale Annahme der Ökonomie, dass Wachstum gut ist. Dies ist die treibende Kraft des ungezügelten Kapitalismus. Weiter sagte er, dass man, wenn man 2 Millionen Dollar auf der Bank hat und noch eine weitere Million hinzubekommt, nicht messbar glücklicher ist. Aber wenn man sich alleine, frierend und hungrig im Wald befindet und eine Decke und etwas zu essen bekommt, wird man deutlich glücklicher sein. Dieses einfache Beispiel soll zeigen, wie verrückt es ist, Geld zu horten, ohne zu erkennen, dass man dadurch gar nicht glücklicher wird.

Der Kapitalismus, den man heute leider als ein Synonym für Gier betrachten kann, regiert die Welt. Das Ziel des Kapitalismus ist, die Profite für die Eigentümer von Kapital zu maximieren, ob es nun Grundstücke, Gebäude oder Sachgüter sind oder geistiges Eigentum, Aktien oder flüssige Mittel, wie Geld oder Gold. Die, die Kapital haben, haben den Vorteil, einen Zins von denen verlangen zu können, die keins haben, aber über eins der obigen Güter verfügen möchten. Deshalb wird der Einzelne ermuntert, Eigentümer von mehr und mehr Gütern zu werden. Dies basiert auf der materialistischen Sichtweise und der Annahme, dass man umso glücklicher sein wird, je mehr man besitzt. Auch wenn das kapitalistische System von den reichsten Institutionen und Leuten kontrolliert wird, können wir nicht einfach nur die Banken, die multinationalen Unternehmen und die größten Aktienbesitzer für die heute immer offensichtlicher werdenden Konsequenzen verantwortlich machen: Klimawandel, Verarmung der Umwelt, soziale Entfremdung, Arbeitslosigkeit und zahlreiche Krisen in den Bereichen Gesundheit und Energie. Wir sind alle mitverantwortlich, wenn wir dem Glauben folgen, dass wir umso glücklicher sein werden, je mehr wir konsumieren bzw., dass materielle Dinge glücklich machen.

Jeder von uns muss für seine eigene Gier die Verantwortung übernehmen und darüber nachsinnen, was die wahre Basis ist für unser individuelles Wohlergehen, dabei aber das große Ganze im Blick behalten. Wir können nicht nur nichts von allem mitnehmen, wenn wir gehen, sondern wir werden auch noch, wenn wir wiederkommen, eine Welt vorfinden, die viel schlechter ist, als die, die wir verlassen hatten. Schauen wir einige Jahrhunderte in die Zukunft. In was für eine Art von Welt wollen wir zurückkommen? Und entsprechend dem Gesetz des Karma werden wir in zukünftigen Leben weniger bekommen, wenn wir in diesem Leben Dinge verschwenden oder horten.

Im Yoga wissen wir, dass „Glücklichsein“ oder „Unglücklichsein“ lediglich temporäre Wellen sind, die durch unseren Vitalkörper schwappen, und dass eins dem anderen folgt, egal wie die äußeren Bedingungen sind und wie sie sich ändern. Deshalb sollte man sich aus der Sicht von jemandem, der Yoga praktiziert, nicht mit den Vorlieben und Abneigungen der physischen Körpers, des Vitalkörpers und des Mentalkörpers identifizieren, sondern mit der Perspektive des Sehenden, des Zeugen, denn diese kennt nur bedingungslose Freude. Und Gier macht es wie alle Begierden und Wünsche unmöglich, der Zeuge zu sein. Deshalb lässt der Yogi die Gier los und damit die Vorstellung, wie viel besser es einem gehen würde, wenn man nur mehr von diesem oder jenem hätte. Und als Resultat erhält der Yogi garantiert und sofort Glück als Zeuge des Schauspiels des Lebens.

Gierlosigkeit bedeutet nicht, dass man, wenn man ein reales Bedürfnis hat, keine Anstrengungen unternimmt, dieses zu erfüllen. Aber man macht dies, ohne sich darüber Sorgen zu machen, was passiert, wenn dies nicht gelingt. Sorgen schaffen nur Verwirrung und rauben einem die Energie, die man braucht, um die erforderlichen Anstrengungen zu unternehmen. Man handelt besser mit vollem Vertrauen in die Führung des höheren Selbst. Man betrachtet die Herausforderungen des Lebens als Gelegenheiten, Geduld zu üben, Faulheit zu überwinden, mutig zu werden und Gleichmut im Angesicht sowohl von Misserfolg als auch Erfolg zu entwickeln.

schen Regeln folgen oder in Form von idealistischem Verhalten, sondern durch die integrative Macht des Zeugen. Sonst werden sie zu einer inneren Konfliktquelle und führen zu neurotischer Verdrängung. Das Ziel der Anwendung der Yamas ist, aufzudecken und dann zu beseitigen, was uns davon abhält, uns auf das Wahre, das Gute und das Schöne auszurichten: die Störungen, die von innen und von außen kommen.

„Aparigraha“, Gierlosigkeit, ist das Gegen teil von „Parigraha“, was „greifen nach“ bedeutet und dessen Wurzel „graha“ ist, „greifen“. Dies gibt uns ein Gefühl dafür, wie es ist, nach etwas zu greifen und dann das Eigentum daran zu beanspruchen. In einen folgenden Vers der Yoga Sutras (2.39) sagt Patanjali in rätselhafter Weise: „Wenn man frei ist von Gier, kommt erleuchtetes Wissen über das Wie und Warum der eigenen Geburt.“ Dies passiert, weil wir uns mehr und mehr mit dem Selbst identifizieren, wenn wir die Gier oder Anhaftung aufgeben. Aus der Perspektive des Selbst, die über Zeit und Raum hinaus reicht, wird Wissen über frühere Leben und Neigungen zugänglich. Wir werden nicht mehr vom begrenzten Strom unserer auf dem Ego basierenden Wünsche festgehalten. Der Speicher tief sitzender Gewohnheiten im Unterbewusstsein wird zugänglich. Es ist wichtig, diese distanziert zu betrachten. Viele, die dies nicht tun, werden von solchen Erinnerungen überwältigt.

Gierlosigkeit bedeutet auch, nicht über materiellen Besitz zu fantasieren und nichts zu begehrn, was anderen gehört. Oft stellen Leute sich vor, dass sie dauerhaftes Glück finden würden, wenn sie nur plötzlich reich würden, indem sie in der Lotterie gewinnen oder reich heiraten oder am Aktienmarkt gewinnen. Dies ist völliger Unsinn. Sich in solchen Fantasien zu ergehen, lenkt einen von der inneren Quelle anhaltenden Glücks ab.

Wir sind alle des übermäßigen Konsums und der Verschwendungs schuldig. Dadurch

stehlen wir die begrenzten Ressourcen dieses Planeten nicht nur von zukünftigen Generationen, sondern auch von den Armen, die sich nicht einmal die Grundbedürfnisse des Lebens leisten können. Wenn wir bei Unternehmen kaufen, die die Erde ihrer natürlichen Ressourcen berauben, um die ständig wachsenden Wünsche der Verbraucher zu decken, nehmen wir buchstäblich das Essen aus dem Mund unterernährter Babies auf der ganzen Welt. Das ist keine Übertreibung. Um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, werden durchschnittlich 17 Kilo Getreide und 20.000 Liter Wasser verbraucht. Die Fleischindustrie ist verantwortlich für ein Viertel der Treibhausgase, die den Planeten erwärmen und auf eine Umweltkatastrophe hindeuten. Wenn nur die Hälfte der Bevölkerung Vegetarier würden, könnten wir den Hunger beseitigen und den Klimawandel stoppen. Unglücklicherweise infizieren Konsumdenken und Gier indigene Bevölkerungen auf den ganzen Planeten.

Oft stellen Leute sich vor, dass sie dauerhaftes Glück finden würden, wenn sie nur plötzlich reich würden, indem sie in der Lotterie gewinnen oder reich heiraten oder am Aktienmarkt gewinnen. Dies ist völliger Unsinn.

Fast 20 Jahre sind vergangen, seit der Schauspieler Michael Douglas in dem Film „Wall Street“ vor einem Publikum von Studenten sagte: „Gier ist gut,“ und damit daran mitwirkte, die Ziele und die Philosophie einer Generation zu definieren. Was darauf folgte, wissen wir alle sehr genau: die Dotcom Blase, die Immobilienmarktblase, die Invasion im Irak wegen seiner Ölreserven, die Finanzkrise an der Wall Street, alles wegen der ungezügelten Gier. In der letzten Krise war das Verlangen, „schnell reich zu werden,“ so durchdringend geworden, dass Millionen normaler Leute Kredite aufgenommen haben für Häuser, die sie sich nicht leisten konnten, entsprechend dem Mantra: „Gier ist gut.“ Die resultierende Finanzblase platze 2008 und die gesamte Welt und insbesondere die Armen hatten unter den Konsequenzen zu leiden.

Wenn es irgend etwas Gutes gibt, das in diesen Jahrzehnten der Gier entstanden ist, dann ist es, dass Millionen von uns entdeckt haben, wie wertvoll ein einfaches Leben ist, dass Wert auf die Bewahrung der Umwelt legt



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: Das Gegenteil tun: Die Yamas und Gierlosigkeit (Aparigraha)
von M. G. Satchidananda von M. G. Satchidananda
2. Persönliche Tapas von M. G. Satchidananda
3. Acharya Ishvarananda und die Gemeinschaft von Lilleoru:
Ein Profil.
4. Selbstverwirklichung und spirituelle Betreuung für
unheilbar Kranke
von Acharya Vyasa
5. Neuer Acharya in der Schweiz
von Acharya Kailash
6. 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 Gierlosigkeit (Aparigraha)

von M. G. Satchidananda

Wenn man die Yamas praktiziert, wird man sich immer mehr gewahr, wie unbewusste Gewohnheiten, Verhaltensmuster und Glau-

benssätze unser wahres Selbst und die allem zugrunde liegende Wahrheit überdecken. Man darf ihnen deshalb nicht lediglich wie morali-