



# **babaji's kriya yoga journal**

---

Deutsche Ausgabe

## **In dieser Ausgabe**

1. Leitartikel: Das Gegenteil tun: Die Yamas und Brahmacharya  
von M. G. Satchidananda
2. Das Tirumandiram erklärt die Prana Vayus  
von Durga Ahlund
3. Profil: Acharya Sharanadevi
4. Orden der Acharyas: Jährlicher Bericht und Pläne für 2012
5. Neuer Acharya: Shiva Das (Cyril Bernard) Martinique (Frankreich)
6. Neues Buch: "Kriya Yoga: Einsichten auf dem Weg"
7. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

Babaji's Kriya Yoga  
and Publications, Inc.  
196 Mountain Road · P.O.Box 90  
Eastman Quebec Canada J0E 1 P0  
tel +1-888-252-9642  
oder +1-450-297-0258  
fax +1-450-297-3957  
www.babaji.ca · journal@babaji.ca

Deutsche Ausgabe:

Babaji's Kriya Yoga Deutschland  
www.babaji.de · info@babaji.de

## **1. Leitartikel: Das Gegenteil tun: Die Yamas und Brahmacharya**

von M. G. Satchidananda

Wenn man die Yamas praktiziert, wird man sich immer mehr gewahr, wie unbewusste Gewohnheiten, Verhaltensmuster und Glaubenssätze unser wahres Selbst und die allem zugrunde liegende Wahrheit überdecken. Man darf ihnen deshalb nicht lediglich wie moralischen Regeln folgen oder in Form von idealis-

tischem 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.

In dieser vierten Folge eine Reihe von 5 Leitartikeln werde ich demonstrieren, wie Yoga von uns fordert, unsere menschliche Natur zu transformieren, indem wir den *Yama* (soziale Selbstbeschränkung) *Brahmacharya* praktizieren. Das Wort „*Char*“ bedeutet „Bewegen“ und das Wort „*Brahma*“ bezieht sich auf „das Absolute“. Entsprechend bezieht sich „*Brahmacharya*“ auf jemanden, der sich auf das Absolute zu bewegt. Dazu gehört, das eigene Bewusstsein nach innen zu richten, auf das eigene wahre Selbst, und weg von den Ablenkungen der fünf Sinne. Dies steht im Einklang mit dem *Mahavakya* oder großem Spruch der Siddhas: „*Jiva* (die individuelle Seele) wird *Shiva* (das absolute Sein, Bewusstsein und Glück)“

„*Brahmacharya*“ wird oft als Zölibat definiert, also sexuelle Abstinenz auf der körperlichen, emotionalen bzw. vitalen Ebene sowie auch auf den mentalen Ebenen. „*Brahmacharya*“ wird auch mit dem positiveren Begriff „Keuschheit“ übersetzt, der Tugend der Beherrschung des sexuellen Verlangens. Während für jemanden, der der Welt entsagt, absolute Abstinenz erforderlich ist, erfordert *Brahmacharya* bei Menschen, die in der Welt leben, den Geist und die Emotionen zu beherrschen, die sexuelle Energie und die Energie der Sinne zu bewahren und danach zu streben, sich mit Brahman, dem höheren Selbst, der Wahrheit, dem Zeugen zu identifizieren. Dies erfordert, dass man mitten in all den Veränderungen, Dramen und all den Höhen und Tiefen des Karma „*Brahma*“, die allem zugrunde liegende, unveränderliche Realität sehen kann. Diese absolute Realität ist gestaltlos und transzendent. Um sie zu erfahren, muss man in der Meditation tief nach innen gehen, zum stillen Grund des Seins und dann diese Erfahrung von Dem ins tägliche Leben bringen. Entsprechend bedeutet *Brahmacharya*, tief in allem Das, was immer ist, zu sehen. Es geht nicht lediglich darum, Sinnlichkeit zu vermeiden, die Förderung von Begierden und Fantasien. Es geht darum, bei allen Erfahrungen des Lebens in der Gegenwart zu sein und den Einen zu sehen. Der Zugang zu *Brahmacharya* ist mentales Schweigen „*cumma*“ auf Tamilisch.

Und dieses mentale Schweigen ist das, was in der Selbst-Verwirklichung, dem Samadhi passiert. Deshalb ist *Brahmacharya* sowohl das Vehikel, als auch das Ziel, das Mittel und der Zweck im Reinigungsprozess des Yoga. Wie die anderen Yamas wird *Brahmacharya* nur dann voll verwirklicht, wenn man die egoistische Sichtweise überwindet und die gewohnheitsmäßige Programmierung auf der vitalen und der mentalen Ebene beherrscht und zu einem Instrument des eigenen wahren Selbst, des Göttlichen wird.

In Bezug auf die sexuelle Begierde, die für jemanden, der versucht, ein spirituelles Leben zu führen, eine der größten Quellen der Verwirrung ist, ist die Pflege von *Brahmacharya* ein großartiges Gegenmittel. Das bedeutet, das loszulassen, was normalerweise eine große Quelle der Ablenkung und des Leidens für die meisten Leute ist, und konsequent den Prozess der Selbst-Verwirklichung voran zu treiben. Selbst wenn man in einer festen Partnerschaft lebt, kann man mit den richtigen Maß und Achtsamkeit für die eigenen sexuellen Beziehungen diese Ablenkung weitestgehend vermeiden. Ein *Brahmacharya* ist „jemand, der Brahma kennt“, was bedeutet, er ist intensiv mit der Absoluten Realität vertraut. So jemand identifiziert sich mit dem Einen, das in allem ist, und zwar mit Liebe. Er liebt den anderen wie sein eigenes Selbst. Wenn dieses Gelöbnis nicht korrekt ausgeführt wird, besteht die Gefahr von Unterdrückung mit entsprechenden gefährlichen psychischen Wirkungen. Man muss darauf achten, dass man keine Abneigung gegenüber Menschen des anderen Geschlechts oder Schuldgefühle, Scham oder sexuelle Frustration entwickelt. In der heutigen hedonistischen Kultur werden die meisten Menschen das Ideal der sexuellen Abstinenz und Reinheit nicht nur seltsam finden, sondern auch für undurchführbar halten. Es ist keins von beidem. Aber für denjenigen, der es praktizieren möchte, wird es wohl notwendig sein, intensiv über die Werte und Erwartungen unserer heutigen Kultur wie auch über die Natur der Sexualität zu reflektieren. Um dieses Ideal erfolgreich anzuwenden, muss man einen ganzheitlichen Ansatz wählen und ihn geduldig und beharrlich anwenden.

Als jemand, der 18 Jahre lang als Entsagter gelebt hat und seitdem in einer Beziehung lebt, kann ich die Vorteile und Herausforderungen beider Ansätze von *Brahmacharya* bestätigen. Als Entsagter, der acht Stunden täglich intensive Sadhana machte, acht Stunden täglich in großen Organisationen wie dem Pentagon, Bell Canada und dem Hauptquartier einer der größten Finanzinstitutionen Quebecs arbeitete und den Rest seiner Zeit mit Karma Yoga und Selbsterhaltung verbrachte, hatte ich keine Zeit für ein soziales Leben und konnte mich folglich nach innen wenden und verfängliche Situationen und Versuchungen vermeiden. Aber was bedingungslose Liebe bedeutet, lernte ich erst später in der Ehe, als *Brahmacharya* eine neue Dimension erreichte. Zudem bot mir die Ehe viele Gelegenheiten, die Kanten meines Egos abzuschleifen. So half mir die Ehe, wie alles im Yoga, „mich zu erinnern, wer ich wirklich bin, und loszulassen was ich nicht bin“: Zu erinnern, dass ich reines Bewusstsein bin und nicht der Körper, der Verstand und die Emotionen, die vom Klebstoff des Egoismus zusammen gehalten werden.

Wenn *Brahmacharya* von Leuten praktiziert wird, die der Welt entsagt haben, dann ist die Strategie, den Vitalkörper nichts zuzuführen, was die Begierden nähren könnte. Man geht vermeidbaren Sozialkontakten mit Menschen des anderen Geschlechts aus dem Weg, man sieht sich keine Fernsehsendungen, Filme oder Magazine an, die lustvolle Gefühle stimulieren könnten und vermeidet es sogar, über Themen zu reden, die das sexuelle Verlangen stimulieren könnten. Von der positiven Seite betrachtet, sieht man, wenn man ein Mann ist, alle Frauen als die eigene Mutter oder die Verkörperung der göttlichen Mutter an. Wenn man eine Frau ist, betrachtet man jeden Mann als Verkörperung von Shiva, Bewusstsein. Sowohl weibliche als auch männliche Entsagte lernen, in jedem das „Gute“ zu sehen. Dies ist der Ansatz des Asketen, der bewusst danach strebt, das zu meiden, was einen auf das Bewusstsein eines Tiers reduziert und stattdessen die Tugend kultiviert, das Wahre, das Gute und das Schöne.

Es ist wichtig, zu erkennen, dass *Brahmacharya* weniger mit dem zu tun hat, was man

macht, als mit dem, woran man denkt und was man letztendlich ist. Wenn man sich der Selbst-Verwirklichung nähert, erscheint die eigene, wahre Identität wie ein Sonnenaufgang. Das was jenseits der Unterscheidung zwischen „mir“ und „dir“ existiert. Man fängt an zu erkennen, dass es nichts anderes gibt und diese Erkenntnis bringt enorme, spontane Freude mit sich. Begierden verschwinden dann wie Wasserpflützen in der Mittagssonne. Die gewohnheitsmäßigen Begierden im Unterbewusstsein werden schwächer in dem Maße, in dem man aufhört, sie zu wiederholen und in dem Maße, in dem man sich der inneren „Sonne“ zuwendet. Das ist die Kultivierung von *Brahmacharya*. Es ist eine lebenslange Übung, egal, ob man im Zölibat oder in einer festen Beziehung lebt. Es ist eine Übung, die Wachsamkeit und Urteilsvermögen erfordert, sowie die Anwendung der eigenen Willenskraft, um zu vermeiden, sich in sinnlichen Gedanken zu ergehen. Es ist die Kultivierung des Zeugenbewusstseins und die Identifikation mit dem eigenen wahren Selbst, dem ewigen Zeugen, Shiva, der das Spiel der Natur, Shakti, beobachtet.

Die Vorstellung von Zölibat oder Keuschheit ist dem Durchschnittsmenschen so fremd, das er es als etwas Negatives ansieht, denn sie umfasst nicht die oben beschriebenen Charakteristika von *Brahmacharya*. Selbst da, wo die Kontrolle sexueller Impulse anerkannt ist, z.B. im Verhaltenskodex anerkannter Yoga-Lehrer, wird dies so ausgedrückt, dass es darum geht, etwas Negatives zu vermeiden, nämlich sexuelle Belästigung. Regel Nummer 6 der Yoga Alliance sagt, dass man sexuelle Belästigung in Wort und Tat vermeiden soll. Anstatt auf die positive Tugend des *Brahmacharya* zu fokussieren, geht es in Regel Nummer 6 um die strafrechtliche Relevanz der sexuellen Belästigung. Wie bei vielen Aspekten des authentischen Yogas gab es viele Verzerrungen bei der Anpassung an die Interessen der modernen westlichen Kultur. Yoga zu praktizieren, um Gewicht zu verlieren, einen attraktiveren Körper zu bekommen, Sexpartner mit einem eng anliegenden Yoga-outfit anzuziehen oder um andere mit der eigenen Stärke, Flexibilität oder der Fähigkeit, schwierige Gleichgewichtsübungen zu meistern zu beeindrucken, hat wenig mit dem

Ziel authentischen Yogas zu tun: Selbst-Verwirklichung.

Während wir als menschliche Wesen mit dem durch Hormone ausgelösten Impuls, uns zu vermehren, ausgestattet sind, haben wir auch die Fähigkeit, die dem Sexualtrieb zugrunde liegende Energie dazu zu nutzen, unsere potenzielle Kraft und unser potenzielles Bewusstsein zu entwickeln. Kundalini Yoga ist die wissenschaftliche Kunst, dieses Potenzial zu verwirklichen, indem man *Bindu*, die sexuelle Energie, in *Ojas*, spirituelle, bewusste Energie umwandelt. Diejenigen, die seine verschiedenen Formen wie Kundalini Pranayama, Bandhas, Mudras, Mantras, Chakra-Visualisierung und Hatha Yoga praktizieren, werden die möglichen Nutznießer der Entdeckungen der alten Yogis sein, wie sie in den Schriften der Siddhas, u.a. dem Tirumandiram beschrieben sind. Diese Schriften, die in ihrer Gesamtheit als Tantras bezeichnet werden, können uns inspirieren und uns dazu anleiten, unsere Energie als Vehikel der Verwirklichung Gottes nach oben zu lenken. Energie folgt dem Bewusstsein und Bewusstsein folgt der Energie, sagen uns die Tantra-meister, die Siddhas. Das Tirumandiram enthält ein ganzes Kapitel über Pariyanga-Yoga, „Bett-Yoga“, das sich mit dem Geschlechtsverkehr mit einem Partner, der Sublimation und der Vereinigung des Männlichen mit dem Weiblichen, Shiva Shakti, befasst. Aber nur wer sich dem *Brahmacharya* widmet, kann im Pariyanga-Yoga erfolgreich sein, denn dies erfordert, dass man sich im Zustand des Zeugenbewusstseins befindet, wo man einfach Shiva, der Beobachter ist und gleichzeitig alles andere – der eigene Körper, der Partner, jede Empfindung, jeder Gedanke und jede Emotion – sowie auch das Beobachtete, die Natur, Shakti. Solch eine Perspektive

ist nicht so leicht einzunehmen und aufrecht zu erhalten, es sei denn, man hat sich vorbereitet durch das Kultivieren des Yamas *Brahmacharya*.

Wenn durch Kundalini Yoga der Prozess der Sublimierung unserer sexuellen Energie und die Kultivierung von *Brahmacharya* fortschreitet, nimmt das Interesse an Sex mehr und mehr ab, begleitet von einem gesteigerten Streben nach spiritueller Vereinigung. Dies führt zu der Erfahrung der Transzendenz des Körper-Verstand-Emotionen-Komplexes im Zustand des Samadhi und wenn der Prozess der Reinigung und Selbstbeherrschung tiefer und dauerhafter wird, resultiert daraus der Zustand der Erleuchtung.

Ob man *Brahmacharya* als entsagender Asket oder in einer festen Partnerschaft mit einem anderen Menschen pflegt – es gibt keine Abkürzung zur inneren Freiheit. Eine fortschreitende Beherrschung des Verstandes und vertiefende spirituelle Transzendenz sind für jeden erreichbar, der das Ziel im Auge behält. Wenn wir nach dem höheren, tugendhaften Leben streben, müssen wir den Wert der Vernunft und der Weisheit respektieren und unsere ganze Energie daran setzen, sie zu verwirklichen.

Übung: Beobachte ruhig deine Handlungen und Gefühle in Beziehung zu anderen, ohne über dich selbst oder andere zu urteilen und betrachte die Resultate. Erwähne dich an die Yamas oder Beschränkungen als Mittel zur Kultivierung von Loslösung und Einsicht zwischen dem Seher und dem Gesehenen. Nimm die Male zur Kenntnis, wenn du diese Beschränkungen vergisst. Nutze Affirmationen, um die Anwendung der Beschränkungen zu verstärken. (Siehe Vers II.33 und II.34)

## 2. Das Tirumandiram erklärt die Prana Vayus

von Durga Ahlund

*„Ich kannte Gott aus vergangenen Tagen,  
aber die Himmlischen kannten Ihn nicht,  
zweifelgeplagt sind sie;*

*Gott ist das Licht, als Prana pulsierend in  
meinem fleischernen Körper; Wenn nicht ich  
Ihn erkenne, wer dann?“*

*Tirumandiram, Vers 1797*

In diesem Vers aus dem Tirumandiram erkennt und erläutert Tirumular, dass das im Körper pulsierende Prana Gott in Form von Licht und Leben ist. Er erklärt, Prana sei die nahestehende physische Form von Gott, die wir wahrnehmen und direkt erleben können. Prana ist diejenige göttliche Substanz, die in Form der all durchdringenden universellen Energie in jedem von uns pulsiert. Es ist die Substanz oder das Substrat, etwas sehr konkretes, das Dich und mich animiert und vitalisiert, damit wir die hier geschriebenen Worte verstehen können. Gäbe es diese Bewegung von Prana in seinen entsprechenden Kanälen nicht, könnte unser Geist nicht verstehen. Es ist die Bewegung von Prana, die unserem Geist erlaubt, sich zu erweitern. Es ist die Bewegung von Prana, die unserem Geiste ermöglicht, die Welt so wahrzunehmen, wie wir sie wahrnehmen. Aber dank unserer geistigen Beweglichkeit bleibt Prana auch in Bewegung. Prana ist Essenz und Manifestation des Lebens. Wenige nur wissen, dass es Prana gibt und noch weniger bemühen sich, es zu definieren oder zu erklären. Nichtsdestotrotz war es für die Shivayogis so bedeutend, dass sie anhaltend darüber nachsannen.

Die *Hatha Yoga Pradipika*, der klassische Hatha Yoga Text, definiert Prana als die vitale Energie, die Leben und Schöpfung unterhält und durchdringt und die sowohl im Makrokosmos als auch im Mikrokosmos existiert. Im Makrokosmos findet sich Prana als der Ozean des Lebens mit der Sonne in seinem Zentrum. Der Mikrokosmos im Körper ist die genaue Kopie des Makrokosmos. Der indischen Philosophie der *Upanishaden* zufolge ist das gesamte Universum aus *Akasha* (Äther, Raum, eines der fünf Elemente oder *Bhutas*) heraus projiziert, mit Hilfe der Energie des Pranas. *Akasha* ist der allumfassende, unendliche Raum des Universums. Laut den *Upanishaden* „kommt alles aus *Akasha* und jede Form lebt in *Akasha*.“ Prana ist alldurchdringend, es umgibt die Sonne, es bewegt die Planeten, es ist die unendliche Energie des Universums, kosmische Energie. Demnach sind wir aus dem, aus dem auch das Universum ist; *Akasha* und Prana. *Akasha* ist nicht-manifestes Prana, Prana ist manifestes *Akasha*.

„Wahrlich durch Luft, wie durch Garn, ist diese Welt wie auch die andere Welt und sind alle Wesen zusammen gehalten.“

*Brhadaranyaka Upanishad*

Das Prana, welches in Form aller Lebewesen auf der Erde erscheint, ist nichts weniger als die Abwandlung desjenigen Pranas, aus welchem auch die Sonne besteht. Prana nimmt zwei Existenzphasen ein, die solare, positive Lebensenergie und die lunare, negative Lebensenergie. Aus all den möglichen Variationen dieser zwei Formen von Prana besteht die Gesamtheit aller Erscheinungen in unserer Welt. Alle Erscheinungen der Welt, die sicht-, hör-, riech-, spür- und schmeckbaren in all ihren Variationen sind im Prana gesammelt. Die *Yoga Vasistha* besagt, dass Prana zusammen mit dem Geist die menschliche Pilgerreise unternimmt.

Das Wort Prana wird in zwei Bedeutungen benutzt, einer allgemeinen und einer spezifischen. In der allgemeinen Bedeutung ist es bekannt als *Pranana Varishtha*, oder terrestrisches Prana. Im physischen Wesen kann Prana unterschiedliche Namen annehmen, je nach seinen verschiedenen Funktionen oder Antriebskräften, bekannt als *Vayus*. Das Wort *Vayu* ist hergeleitet von „va“ welches bewegen bedeutet. *Vayu* bedeutet auch Wind oder Luftzug. *Vayus* sind die Antriebskräfte oder Funktionen von Prana. Jede Bewegung in einem der *Vayu*-Zentren hat einen direkten Einfluss auf die spezifische Region im Körper. Prana hat unterschiedliche Namen, je nach seinen Funktionen im Körper.

Es gibt fünf Haupt-Prana *Vayus*, welche Hauptfunktionen im Körper ausüben, sowie fünf weitere, die als Unter-Prana *Vayus* klassifiziert werden und Abwandlungen der Haupt-Prana *Vayus* sind. Diese *Vayus* oder „Luftzüge“ existieren sowohl im physischen als auch im feinstofflichen Körper und funktionieren durch Körper, Geist und Sinne. Die Haupt-*Vayus* heißen *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Udana* und *Vyana*. Diese Elemente finden sich in allen Pranamanifestationen, allerdings ist ein Element in einem bestimmten *Vayu* dominant. Prana ist die positive, belebende Energie des Lebens, die Möglichkeit, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln, das dominierende Element ist Luft. *Apana* ist die Fä-

higkeit, Dinge auszuschcheiden oder zu eliminieren. Das dominierende Element ist Erde. *Samana* kontrolliert die Fähigkeit auszubalancieren, zu halten und sich zu kontrahieren. Sein Element ist Feuer. *Vyana* kontrolliert die Kompetenz zur Selbstverwirklichung, sein Element ist Wasser. *Udana* bestimmt die Fähigkeit hinaufzustreben, sich zu erheben und zu wachsen, sein dominierendes Element ist Äther. Die fünf *Pranas* sind die fünf Ausdrücke unserer Energie. Mittels dieser fünf Antriebskräfte können sich im Körper Ausgeglichenheit und ein Gleichgewicht der Körperfunktionen einstellen.

Gleichgewicht und Harmonie der fünf beschriebenen Energien führen zu physischer und psychischer Gesundheit, eine Störung dieser Harmonie dagegen löst Schwächung und Krankheit aus. Der Geist ist auch Energie und wenn Prana gestört ist, wird auch der Geist beeinträchtigt. Wenn die *Pranas* balanciert sind, ist auch der Geist ausgeglichen. Sie haben einen unmittelbaren gegenseitigen Einfluss.

Jede körperliche Aktivität ist Prana in einem bestimmten Zustand. Ohne Prana gibt es keine geistige oder physische Aktivität. Jegliche Aktivität ist das Resultat der verschiedenen Harmonien von Energiebewegungen. Rechte Gehirnhälftenaktivität und bestimmte emotionale und physische Aktivitäten, die mit dem parasympathischen Teil des Nervensystems verbunden sind, werden am besten ausgeführt, wenn Prana sich als negative, kühlende, entspannende und introvertierte Energie im *Ida Nadi* bewegt. Linke Gehirnhälftenaktivität und spezifische körperliche Aktivitäten, die dem sympathischen Teil des Nervensystems zugeschrieben sind, werden am besten ausgeführt, wenn positive, erhitzen, erregende und extrovertierte Energie im *Pingala Nadi* fließt. Wenn wir nicht im Einklang mit dem Energiefluss des sympathischen Nervensystems handeln, wird unsere Handlung nicht gut ausgeführt werden. Wenn wir anhaltend aus solch einer Disharmonie heraus handeln, kann dies zu einem Ungleichgewicht im Körper führen, *Prana* kann sich in bestimmten Körperteilen verringern und als Folge stellen sich Krankheit und Dysfunktion ein.

In Zuständen geistiger Verwirrung ist Prana agitiert und sein Fluss in den Nadis planlos und zufällig. Einige Nadis werden blockiert, andere werden entleert. Dies führt zu Störungen im System. Aus dem Gleichgewicht gebrachte oder nicht ausreichend vermischte *Pranas* haben viele Krankheiten zur Folge. Augen, Ohren, Lunge, Hals oder Verdauung können betroffen sein. Wenn Prana aus einem bestimmten Körperteil entweicht, aus welchem Grund auch immer, wird dieser Teil des Körpers die Kraft verlieren, seine Funktionen auszuführen. Im Extremfall kann ein Mangel an Prana zu Taubheit, Blindheit oder Lähmungen führen. Der natürliche Tod des Körpers wird durch ein Ungleichgewicht von positivem und negativem Prana herbeigeführt, sei es durch den lang andauernden Überfluss des einen oder des anderen *Pranas*.

Dem *Tirumandiram* nach entstehen alle zehn Prana Vayus aus zweien von ihnen: das erste ist **Prana**, strahlend wie die Sonne mit seiner aufwärts strebenden Kraft, die ein Energiefeld zwischen Nabel und Hals bildet. Das zweite ist **Apana**, leuchtend wie der Mond, mit seiner abwärts gerichteten Kraft die sich zwischen Nabel und Anus ausbreitet. Diese zwei Energien bewegen sich spontan mit jedem Atemzug in unterschiedliche Richtungen. Prana Shakti ist mit der Ausatmung assoziiert und Apana Shakti mit der Einatmung. Gemäß den *Tantras* repräsentiert Prana Shakti auf mikroskopischer oder menschlicher Ebene eine der drei großen Shakti-Energien, Kriya Shakti (Aktivität) und das Pingala Nadi. Apana Shakti symbolisiert die Jñana Shakti (Wissen) und das Ida Nadi. Para Shakti oder Iccha Shakti (Wille) ist die ultimative Quelle aller Shaktis, und die Natur der göttlichen Willenskraft, die Shushumna Nadi erwachen lässt.

*Die neun Vayus, in Einigkeit funktionieren sie  
Dhananjayan, der zehnte, ist in der Tat überlegen.*

*Wenn mit den neun unzertrennlich vermengt,  
Sind sie Körper und Seele.*

- *Tirumandiram*, Vers 653

**Prana Vayu** ist die Sonnen- oder Feuer-Energie, die das innere körperliche Wohlergehen fördert. Es ist die Flamme, die nach oben und auswärts fließt. Er lässt sich vor allem im

oberen Teil des Körpers lokalisieren, in der Brustregion zwischen Herz und Zwerchfell, wo Atmung und Sauerstoffaufnahme stattfinden. Er reguliert die Sprache und die Stimmbänder sowie das Atmungssystem mit den dazugehörigen Muskeln. Dieser „Luftzug“ verleiht uns die Fähigkeit, Sinneseindrücke, Gefühle und Emotionen aufzunehmen und er kontrolliert *Manas*, den normalen Verstand und die Gefühle. Dem *Yoga Vashista* nach produziert Prana in jedem Augenblick in der Herzregion eine „Hitze“, und nachdem diese Hitze entstanden ist, produziert es „Hitze“ vor dem Gesicht. Das Prana Vayu erwacht, vibriert im Herz und endet in zwölf Finger (30 cm) weit außerhalb des Körpers reichenden Atemzügen. Die anderen Vayus wie auch der Apana Vayu erhalten ihre Energie aus diesem Prana.

**Apana Vayu** ist die lunare, kühlende Energie, die den Körper vor äußeren Einflüssen schützt. Er ist mit Schwerkraft assoziiert und ist vergleichbar mit kühlem, abwärts fließendem Wasser. Er kann aber auch spezifisch in der unteren Bauchregion lokalisiert werden, genauer unterhalb des Bauchnabels, und es ist verantwortlich für die Ausscheidung mittels der Ausscheidungsorgane wie Nieren, Darm und Blase, aber auch Reproduktionsorgane und Genitalien. Dieser „Luftzug“ ist abwärts fließende Luft, die das Gebiet 12 Zoll (30 cm) vor dem Gesicht anreichert und es in das Herz führt.

**Samana Vayu** ist in der mittleren Körperregion lokalisiert, er erleichtert die Aufnahme von Prana und Nahrung und hat balancierende und ausgleichende Effekte auf Prana und Apana. Er hilft der Verdauung und hat ausbalancierenden Einfluss auf der physischen, geistigen und emotionalen Ebene. Auf der körperlichen Ebene sitzt er im Bauchnabel und im feinstofflichen Körper im Manipura Chakra. In der vitalen Energie des Nabels ist unsere Energie zentriert. Er verstärkt das Feuer der Verdauung. Eine gute Asana Praktik sollte uns im Samana Vayu ausgleichen. Es wird gesagt, dass der Nabel das Hauptzentrum des Prana ist, in dem alle Pranas miteinander verbunden sind wie Speichen in einem Rad. Der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden ist, die Pranas hier in Ausgeglichenheit und Harmonie zu halten.

**Vyana Vayu** durchzieht den ganzen Körper und ist die Kraft der Bewegung. Vyana reguliert die Anspannung und Entspannung aller Muskeln, freiwillig oder unfreiwillig, wie auch die Bewegung der Gelenke und ihrer umgebenden Strukturen im physischen Körper.

**Udana Vayu** beherrscht die Region über dem Kehlkopf und reguliert den Gebrauch unseres besonderen „inneren Sinnes“, der Intuition, und er ist mit der aufwärts strebenden Bewegung der Kundalini, oder aufsteigender Luft im feinstofflichen Körper, assoziiert. Buddhi, oder Vernunft wird von diesem Vayu kontrolliert. Udana lässt sich in Shushumna wirkend finden. Udana löst Prana und Apana auf, indem er ihre inneren und äußeren Flüsse anhält und sie im mittleren Bewegungsfluss, Shushumna zusammenbringt, was entweder zu Samadhi oder zum Tod führt.

Darüber hinaus gibt es außer den oben beschriebenen fünf *Pancha Pranas*, noch fünf weitere, unterstützende **Upapranas**, welche sich in physiologischen Funktionen von Nerven und Reflexen manifestieren, wie dem Aufstoßen (**Naga**), dem Blinzeln und Sehen (**Kurma**); dem Niesen und Husten (**Krkala**); dem Gähnen (**Devadatta**); und dem Schlafen und der Entstehung von Trägheit sowie dem Abbau nach dem Tod (**Dhananjaya**). *Dhananjaya* durchdringt den ganzen Körper und verlässt ihn nie. Tirumular beschreibt, wie bedeutend es ist, *Dhananjaya* im ganzen Körper im Gleichgewicht zu halten, damit er richtig funktionieren kann. Er empfiehlt Yoga zu praktizieren, um diese vitale und nährenden Energie zu schützen.

### **Yoga hält die Pranas in Balance**

Das Gleichgewicht von Prana im Körper ist absolut notwendig für Gesundheit und Wohlbefinden. In dem wir verstehen, was Prana ist und wie er unsere Gesundheit beeinflusst, kann unsere Yogapraxis noch viel effektiver werden. Wir können unsere Gesundheit beeinflussen und ausgleichen, indem wir die fünf Pranas mit Hilfe von Pranayama, Hatha Yoga und Entspannung regulieren. Kriya Kundalini Pranayama kann uns helfen, Prana, Apana und Udana zu beherrschen. Vyana wird durch tiefe Entspannung, Shavasana, Meditation und Yoga Nidra kontrolliert.

Hatha Yoga inklusive der Bandhas kontrolliert Samana. Praktiziere regelmäßig, dann werden die zehn Pranas genährt, auch wenn nur wenig pranische Ressourcen vorhanden sind. Letztendlich ist es die großartige Hingabe zu Gott oder zu der Abstammungslinie der großen Meister, welche die notwendigen Nährstoffe mit sich bringt, um das ultimative Aufblühen und die Langlebigkeit von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Vermenge deinen Geist mit dem Geiste Gottes und erblühe.

#### **Nachsinnen über Prana**

Im Shiva Yoga von Tirumular gibt es ein System von Prana Yoga, welches die Konzentration von Pranas in verschiedenen Aspekten beinhaltet und ein großes Entzücken auf verschiedenen feinstofflichen Ebenen erzeugen kann. Sinne nach über das Miteinander von Prana in der Ausatmung und Apana in der Einatmung; sinne nach über

Samana, der die verschiedenen Erfahrungen sowie Prana und Apana in der Bauchnabelregion vereinigt; sinne nach über Vyana, der vom Herz ausgehend sich in alle Richtungen ausbreitet und den ganzen Körper durchdringt.

#### **Sinne über diesen Vers des Tirumandiram nach.**

(Nadanta ist das Ende von Nada (Ton – Pranava))

#### **Nadanta Tanz in der Quelle von Prana**

„Von dem inneren des Kopfes kommend, im Zwölf-Finger Abstand, steigt der Prana Atem hoch auf,

diesen Weg den du suchst,

der Ort wo unser Gott von Nadanta tanzt;

das ist wahrlich der heilige Tempel.“

*-Tirumandiram, Vers 2764*

### **3. Profil: Acharya Sharanadevi**

Mir wurde der Name Sharanadevi von meinem geehrten Lehrer Marshall Govindan Satchidananda gegeben, nachdem ich im Jahre 2003 die intensive Trainingszeit im Acharya Programm vollendet hatte. Ich wurde 1998 bei seinem ersten Besuch in Brasilien initiiert. Seitdem hat sich mein Leben langsam aber vollständig geändert, genauso wie das Leben vieler Menschen in meinem näheren Umkreis.

Ich bin jetzt fast 50 Jahre alt. Ich wurde in Brasilien geboren und bin dort aufgewachsen. Ich habe einen Universitätsabschluss in Kunst und Kommunikation. Während meiner Studienjahre war ich politisch engagiert. Da zu dieser Zeit in Brasilien eine Militärdiktatur herrschte, wurde ich Mitglied in einer Organisation, die für Menschen- und Arbeiterrechte kämpfte. Ich half eine Arbeiterpartei aufzubauen. Alles was ich machen wollte,

war, den Armen zu dienen und als Aktivistin die Lebensbedingungen der weniger Begünstigten zu verbessern.

Leider musste ich lernen, dass Politik wenig verändern kann wenn sich nicht das Bewusstsein der Politiker verändert. Um die notwendigen Veränderungen in der Welt zu erreichen, müssen wir zunächst die menschliche Natur verändern.



Ich heiratete und bekam drei Kinder, und als diese noch klein waren, begann ich als Massagetherapeutin zu arbeiten. In derselben Zeit startete ich einen Prozess der inneren Selbstfindung mittels einer Methode namens Holotropes Atmen. Ich praktizierte diese mehrere Jahre lang, bevor sie mich zum

Yoga führte.

Holotropes Atmen verstärkt die Zirkulation von Prana in unserer physischen und fein-



stofflichen Anatomie, und ermöglicht so das Auflösen von Energieblockierungen, das Reinigen von Emotionen, das Zusammentreffen von höheren Wesen auf feinstofflichen Ebenen, und die Befreiung und Integration von wichtigen Ereignissen aus früheren Leben. Der erhöhte Fluss von Energie kann Blockierungen im Unterbewusstsein auflösen. Dies ist kein gezielter Prozess, sondern eine interne Auswahl aus dem was hochkommt. Aber, im Gegensatz zu Yoga, ist das ultimative Ziel nicht die Erkenntnis oder Selbstverwirklichung, sondern Heilung. Nach vielen emotionalen Befreiungen in diesen Sitzungen kam eine tiefe Melancholie in mir auf und ich fühlte, dass ich mich nach Gott sehnte und nach seiner Präsenz, vielleicht mit Hilfe eines Gurus. Ich betete beharrlich zu Gott, um einen Guru zu finden. Ich konnte an nichts anderes mehr denken. Ich glaube, diese Zeit war die intensivste Zeit des Bestrebens in meinem Leben. Es war in dieser Zeit, dass Babaji in meinen Träumen erschien und sich selbst als Guru präsentierte. Ich begann meine Suche nach einer Kriya Yoga Einweihung, aber diese sollte erst nach fünf weiteren Jahren stattfinden.

Die Kriya Yoga Einweihung und weitere Yoga Praxis änderten meine Ernährung und veränderten meinen Körper. Es veränderte die Art, wie ich mit Menschen kommunizierte. Ich sah, wie ich stärker wurde und die Art und Weise, wie Yoga mich beeinflusste, ließ mich die Entscheidung treffen, dies mit anderen zu teilen zu wollen. Nachdem ich das Kriya Hatha Yoga Teacher Training besucht hatte, begann ich Kriya Hatha Yoga zu unterrichten und gleichzeitig übersetzte ich Govindans Seminare, die er in Brasilien gab. In diesen Jahren machte ich ziemlich intensive physische und emotionale Reinigungen durch. Ich wurde 2003 eingeladen, dem Orden der Acharyas von Babaji's Kriya Yoga beizutreten.

Nachdem ich 2003 als Acharya eingeweiht worden war, begann ich in vielen Orten Brasiliens Kriya Yoga Einführungsseminare zu geben. Seit 2005 haben wir folgende Bücher ins portugiesische übersetzt und veröffentlicht: Babaji and the 18 Siddhas, Kriya Hatha Yoga (2 Editionen), und Patanjalis Yoga Sutras und jetzt ist Kriya Yoga Insights Along the Path fast fertig. Wir haben die 24 Lektionen des

„The Grace of Babaji Course“ übersetzt und die portugiesische Internetseiten der Webpage erstellt. Seit einigen Jahren gebe ich die Einweihung in das zweite Level in Brasilien und ich organisiere das Teacher Training und die Einweihung in das dritte Level von Durga Ahlund und Govindan. Wir haben auch ein wunderschönes Yogazentrum im Herzen von Sao Paulo eröffnet, wo viele Menschen hinkommen, um Hatha Yoga und Kriya Yoga zu lernen. All dies wurde innerhalb der letzten fünf Jahre durch die herrliche Unterstützung vieler Menschen aus unserer wunderbaren Yoga Gemeinschaft ermöglicht.

Das Unterrichten ist für mich persönlich sehr belohnend. Wenn ich die Effekte sehe, die sich bei denen einstellen, die regelmäßig und ernsthaft praktizieren, empfinde ich große Freude. Ich bin zutiefst dankbar, wenn ich Zeugin meiner eigenen mentalen und vitalen Transformation bin, von Schönheit, Frieden und Unschuld, auch wenn der Prozess so viele Höhen und Tiefen hat! Eine Lehrerin zu sein, gibt mir die Möglichkeit, seelenvolle und sogar göttliche Begegnungen mit anderen Sadhaks und Schülern zu haben. Darüber hinaus lerne ich selbst so viel und kann mich als Lehrerin und als Mensch weiter öffnen.

Das Unterrichten war anfangs eine Mischung aus gutem Willen und dem Erinnern all der Informationen, die es gilt weiterzuvermitteln, so dass ich immer zu Babaji Shakti betete, damit sich die richtigen Worte einfanden. Es ist immer noch so, aber ich bin mehr und mehr offen und überzeugt, dass ich die göttlichen Worte fließen lassen kann. Was so erstaunlich am Unterrichten ist, ist die Bewegung die es kreiert. Wenn du eine Bewegung lostrittst und Energie weitergibst, wird sie ihren eigenen Weg finden sich weiterzuverbreiten. Du kannst genau sehen, auf wie viele diese Welle der Bewegung einwirkt.

Die Reinigungs- und Erwachungsprozesse waren nicht einfach für mich. Es ist als würde man sich häuten und nach und nach Schichten seines Wesens ablegen. In der ersten Phase dieser Umwandlung konnte ich mittels der Energie beginnen, meinen Körper zu stärken und meinen Geist und meine Gefühle aufzuarbeiten. Dieser neue Energiefluss half mir, von negativen, depressiven und selbstzerstö-

renden Gedanken Abstand zu gewinnen und eine stärkere und selbstsichere Persönlichkeit zu entwickeln.

Als es dann weiterging, ging es in den nächsten Schichten darum, sich von Faulheit, Trägheit und dem Widerstand dagegen, Dinge zu erledigen, zu befreien. Wie Babaji sagt, es war „Praktizieren, praktizieren, praktizieren!“ Ich wusste nicht, was ich tat, ich ließ mich einfach vom Strom treiben. So gab ich mich hin zu dienen und einige Jahre lang tat ich nichts anderes außer Karma Yoga. Wann immer ich eingeladen wurde, folgte ich der Einladung und unterrichtete die Kriya Techniken. So wurde unser Netzwerk aufgebaut.

Ich bekam immer ein sehr gutes Feedback von meinen Schülern. Ein Schüler aus dem Süden Brasiliens konnte zum Beispiel mit Hilfe eines Pendels die Ausdehnung der Energie messen, welche stattfindet, wenn ein Essen mit dem „Mantra zur Segnung der Nahrung“ gesegnet wird. Er platzierte das Pendel über das Essen und es zeigte 7000 Angström an und nachdem er und seine Familie das Essen mit dem Mantra gesegnet hatten, zeigte es 40000 Angströms an. Er war fasziniert und das Mantra wurde in das Familienleben seiner kleinen Familie integriert. Sie konnten mit einem sehr einfachen Mittel sehen, welchen Effekt ein Gebet haben kann.

Meine Schüler haben mich teilhaben lassen an all den Veränderungen, die sich in ihrem Leben oder in dem Leben anderer Menschen dank Babajis Segnungen einstellten. Wie eine Schülerin, die, nachdem sie den Grace Course studierte und praktizierte, sich entschied, ihre professionelle Laufbahn als Börsenhändlerin aufzugeben und Yogalehrerin zu werden. Sie unterrichtet Yoga für Kinder und fühlt sich sehr viel erfüllter und glücklicher in ihrem Leben. Oder eine andere Schülerin, die mit abhängigen Jugendlichen arbeitet. Sie brachte den Jugendlichen nur die 18 Yogastellungen und einfache Meditationen bei und sie konnte einen Unterschied in deren Willen, gegen die Abhängigkeit zu kämpfen, feststellen.

Der reale und lange Prozess des Yoga war nicht immer friedlich und einfach. Einige Schritte nach vorne und mehrere zurück. Ich unterstützte meine Schüler und das Netzwerk

der Kriyabans, aber ich war nicht für meine Familie und Freunde da, und am schlimmsten, nicht für mich selbst. Meine Rolle als Lehrerin wuchs aus der Proportion, war übertrieben und aufgeblasen und meine Familie und mein persönliches Leben passten nicht in das Bild. Ich hatte viel emotionalen Stress. Ich dachte, weil ich Babaji diene, indem ich Karma Yoga praktiziere, würde Babaji sich um alles Weitere kümmern. Was ich damals nicht verstand war, dass Dienst und Liebe zum Göttlichen zuallererst mit einem selbst, seiner Familie und seiner Gemeinschaft beginnt, dann erst mit allen anderen.

Dann wurde ich krank. Es wurde Brustkrebs diagnostiziert. Dies war und ist eine sehr intensive Zeit des schwierigen Lernens über Liebe, Unterstützung und Hingabe. „Du bist nicht die Macherin“ dachte ich und ich wusste, wie ich Gott dienen kann. Ich fühlte, ich machte alles richtig. Ich wollte die „perfekte Schülerin“ sein und dachte, dass die seit langer Zeit praktizierten vielen Stunden Sadhana mir dies garantieren würden. Natürlich waren es die langen Jahre des intensiven Sadhana, die mich realisieren ließen, was ich jetzt realisiere. Alles braucht einen Reifungsprozess. Das intensive Sadhana war nicht das Problem, sondern meine egoistische und rajasische Herangehensweise.

Heute achte ich gut auf meine Gesundheit und zusätzlich lerne ich, wie ich Karma Yoga mit Freude, Spaß und Leichtigkeit ausführen kann. Ich habe weniger Gefühle von „ich muss es tun“ oder „ich könnte diesen oder jenen enttäuschen“. Ich versuche mein Dharma des Elternseins, meiner Partnerschaft zu meinem Mann und zu meinen Kollegen mit dem Dharma des Unterrichtens, Reisens und dem Dienst zu Babaji durch Kriya Yoga in Balance zu halten. Ich nehme wahrlich Abstand von den Ergebnissen: „Loslassen und Gott lassen“...

Ich hoffe und erstrebe, dass dieser Lernprozess immer weitergehen wird. Dass wir immer offen und den Dingen ergeben sind, die auf uns zukommen, da es nicht unser Wille ist, sondern der unseres wahren Selbst. Schließlich bedeutet der Name, der mir gegeben wurde, Sharanadevi, „Göttin der Hingabe“ und ein spiritueller Name hat die Kraft

eines Mantras. Jedes Mal wenn jemand deinen Namen ruft, erinnert es dich an das, was du in dem Leben tun sollst.

Möge Babaji mit uns sein und uns den Weg weisen.

## 4. Orden der Acharyas: Jährlicher Bericht und Pläne für 2012

### **Helft mit , Babaji's Kriya Yoga zu anderen Menschen auf der Welt zu bringen**

Dies ist eine gute Zeit, um dem "Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas" zu spenden, um uns weiterhin zu ermöglichen, Babajis Kriya Yoga zu Menschen zu bringen, die es sonst nicht empfangen könnten.

In den letzten zwölf Monaten, seit September 2010, hat der Orden der Acharyas folgendes geleistet:

- über 115 Initiationsseminare mit fast 1.500 Teilnehmern wurden in Argentinien, Bulgarien, Indien, Estland, den Golf Staaten, Spanien, Brasilien, England, Polen, Australien, Deutschland, Frankreich, Sri Lanka, der Schweiz , Italien, Österreich, Malaysia, den USA und Kanada gehalten.
- in Bangalore, Indien wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten. Vinod Kumar, der Leiter des Ashrams, unterrichtete täglich kostenlos öffentlichen Asana- und Meditationsunterricht und zweimal wöchentlich Asanaunterricht an öffentlichen Schulen. Er veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Kassetten in ganz Indien. Außerdem wurden viele Bücher in indischen Ausgaben in Hindi, Telegu und Tamil herausgegeben.
- in Dehiwala, Sri Lanka, wurde ein Ashram unterhalten und wöchentlich kostenlos öffentliche Yogastunden und Satsangs für Initiierte gegeben.
- die Ausbildung von drei neuen Archaryas wurde abgeschlossen: Amman (Allan Frank) aus Saskatchewan, Kanada, Kailash (Claudius Rieser) aus der Schweiz und Shivadas (Cyril Bernard) aus Marti-

nique. Sie sind nun berechtigt, in den ersten Grad einzuweihen.

- Der Bau unseres Ashrams in Badrinath wurde mit den Apartments des 2. Stocks fortgesetzt
- Im Sommer 2011 wurden Treffen der Eingeweihten in Österreich, Frankreich und Brasilien gefördert.
- 2011 wurden kostenlose öffentliche Yogastunden im Ashram in Quebec gefördert.
- Unsere Website wurde auf 16 Sprachen erweitert, hinzu kamen Dänisch, Farsi, Arabisch, Hindi und Tamil. Wir bieten kostenlosen Download des Büchleins „Kriya Hatha Yoga: 18 Haltungen zur Entspannung und Verjüngung“ in den jeweiligen Sprachen auf der arabischen und der persischen (Farsi) Seite an, so dass jeder in diesen Ländern beginnen kann, Yoga zu praktizieren.

### **Folgendes sind die Pläne des Ordens für das Jahr 2011-2012:**

- Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Ländern stattfinden zu lassen.
- Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Bangalore in Indien und in Dehiwala in Sri Lanka stattfinden zu lassen.
- Das Training weiterer Acharyas in den USA, in Kanada und in Indien abzuschließen.
- Veröffentlichung von 800 Gedichten der 18 Siddhas mit 5.350 Versen mit einem Begleitbuch, das einen Überblick gibt über die Schriften, die wir seit 2002 in Bibliotheken von Palmblatt- Manuskripten gefunden, gescannt, bewahrt und transkribiert haben.

- Veröffentlichung der Trilogie „Die Stimme Babajis“ auf Französisch und von „Babaji und die Tradition der 18 Siddhas“ in den indischen Sprachen Marathi, Kanada und Malayam.
- Unterstützung regionaler Initiiertentreffen
- Fortführung des Baus des Ashrams in Badrinath, voraussichtliche Fertigstellung 2013.

**Die 26 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere Freiwillige brauchen Eure Unterstützung, um das Programm für 2011-2012 durchführen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Sendet ihn möglichst bis 31.12.2011, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2011. Nutzt möglichst eine Kreditkarte.**

**Unsere Arbeit wird ausschließlich durch eure Spenden finanziert. Es warten viele Menschen auf der ganzen Welt darauf, eingeweiht zu werden. Wir werden Acharyas aus-**

*senden, sobald uns die Mittel zur Verfügung stehen, um für deren Reisekosten aufzukommen.*

*Für jede Spende von US\$70/Cn75 oder mehr erhaltet Ihr eine Ausgabe des neuen Buchs „Kriya Yoga – Einsichten auf dem Weg“ auf Englisch, Französisch, Spanisch oder Deutsch oder der Bücher **“Babaji’s Kriya Yoga: Deepening Your Practice”**, **“Kailash: In Quest of the Self”** oder **“A Yoga Toolbox for Shaping Your Future”** auf Englisch. Schaut Euch die Beschreibungen der Bücher im Büchershop <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php> an.*

*Die Kontoverbindung lautet:*

*M. Govindan  
Deutsche Bank Frankfurt  
BLZ: 500 700 24  
Kontonummer: 0723106*

## 5. Neuer Acharya: Shiva Das (Cyril Bernard) Martinique (Frankreich)

Wir freuen uns, Euch mitzuteilen, dass Cyril Bernard aus Martinique, einer Insel in der Karibik, am 18. September 2011 anlässlich einer speziellen Zeremonie im Quebecer Ashram, im Beisein von mehr als 30 Personen in Babaji’s Kriya Yoga Order of Acharyas aufgenommen wurde. Sein neuer spiritueller Name ist „Shivadas“. Seit seinem Erwachsenwerden und dem Entdecken von Yoga, hat sich Shivadas immer mehr zur Spiritualität hingezogen gefühlt. Er unternahm mehrere Reisen nach Indien und durch Europa, um sich in verschiedenen Disziplinen schulen zu lassen, u.a. Shivananda-Yoga (Fortgeschrittene Lehrerausbildung in Trivandrum (Indien),



Reiki, menschlicher Magnetismus uvm. Er wurde von M.G. Satchidananda in seiner Heimatstadt Dijon in Frankreich, im Jahr 2004 eingeweiht. Er erkannte Babaji als seinen Lehrer, der ihn mit Liebe zum Göttlichen hinführte. Dem Orden beizutreten, bedeutet für ihn, dass er mit Ehrfurcht den größten Schatz der Menschheit übermitteln kann. Während der letzten Jahre führt er zusammen mit seiner Frau Swarupa eine Yoga- und Bharatanatyam Tanzschule in Martinique. Er kann kontaktiert werden unter [cyril.bernard.gevr@free.fr](mailto:cyril.bernard.gevr@free.fr).

## 6. Neues Buch: “Kriya Yoga: Einsichten auf dem Weg” von M. Govindan und Durga Ahlund



Wir freuen uns, das Erscheinen eines neuen Buches „Kriya Yoga: : Einsichten auf dem Weg“ von M. Govindan und Durga Ahlund auf spanisch, deutsch und französisch, anzukündigen. Es wurde auf Englisch im Mai 2008

publiziert. ISBN: 978-1-895383-49-2. Das Buch weist über 30 Kapitel auf, interessant für jeden, der an Yoga und Spiritualität interessiert ist. Das Buch profitiert von den jahrelangen Erfahrungen der beiden Autoren in Yoga. Das längste Kapitel, mit über 55 Seiten, „Was ist Babaji’s Kriya Yoga“ ist total neu und wird vor allem Leute interessieren, die Kriya-Yoga praktizieren oder mehr darüber erfahren möchten. Das Buch ist in 3 Teile aufgeteilt und untenstehend sind einige Kapitel aufgelistet.

### Vorwort

#### **Teil 1: Das Dilemma der menschlichen Existenz: dauerhaftes Glück finden in Dingen, die nicht beständig sind.**

1. Warum praktizieren wir Yoga?
2. Karma: Ursache oder Wirkung
3. Mögen oder nicht mögen: Die Krankheit des Geistes
4. Zweifel
5. Ernsthaftigkeit
6. Das ewige Lächeln

#### **Teil 2: Den spirituellen Weg finden**

1. Guru Purnima
2. Streben
3. Die Gnade unseres Satgurus Kriya Babaji Nagaraj empfangen
4. Anhänger oder Schüler
5. Die Bedeutung der Einweihung

6. Was ist Babajis Kriya Yoga?
7. Stell dir vor
8. Es bekommen und behalten
9. Die Kunst der Meditation, Du und was Du nicht bist
10. Durch Zufriedenheit erlangt man höchste Freude
11. Das Heim eines Menschen ist sein Ashram
12. Satsang
13. Heiliger Raum

#### **Teil 3: Unser Leben zu unserem Yoga machen**

1. Bewegung in Richtung des Gleichgewichts
  2. Was die Welt jetzt braucht ist Liebe und Mitgefühl
  3. Urteilen oder wie man es vermeidet, andere zu verletzen
  4. Yoga als soziale Bewegung
  5. Alle Länder sind mein Heimatland und alle Menschen Teil meiner Familie
  6. Heilige Verrücktheit, Kundalini, Shaktipat, und Brechen des Egos
  7. Wie können wir erkennen, ob wir spirituelle Fortschritte machen?
  8. Der Yoga des 21. Jahrhunderts
  9. Tapas: Sich freiwillig selbst herausfordern
  10. Samadhi
  11. Kaivalyam: Absolute Freiheit
  12. Sadhana des Lebens
  13. Fragen und Antworten
- Wie sollen wir uns beim Praktizieren von Mantras konzentrieren?
  - Wie hält man das Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Aufmerksamkeit, um beides zu optimieren?
  - Im Advaita Vedanta konzentriert man sich auf das Selbst. Warum haben wir in Babajis Kriya Yoga andere Dinge, auf die wir uns konzentrieren?
  - Was unterscheidet Babajis Kriya Yoga von dem Kriya Yoga, wie er von Yogananda und seinen Nachfolgern gefördert wurde und wird?

Das Buch kann bestellt werden unter  
<http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php>

## 5. News und Notizen

### Ashram in Badrinath

Der Bau des Ashrams wurde am 6. September wieder fortgesetzt, nach einer 11 monatigen Unterbrechung. Der Staat Uttarkhan verhängte im August 2008 einen Baustopp für alle Gebäude in der Gemeinde Badrinath, kurz nachdem wir eine Baubewilligung erhalten hatten. Trotz des Baustopps ist es uns gelungen, das Fundament und 63 Stützen für das Obergeschoss fertig zu stellen, noch bevor die staatlichen Beamten den Baustopp Anfang Oktober 2010 durchsetzten. Nachdem der Baustopp immer noch in Kraft war, wurde er etwas abgeschwächt infolge der neuen Wahlen und uns wurde grünes Licht zum Weiterbauen gegeben. Wir hoffen, die geplanten 6 Zimmer im Dachstock zu beenden, bevor uns der Winter zwingt, Ende Oktober mit dem Bauen aufzuhören. Im Mai 2012 werden wir die Bauarbeiten wieder aufnehmen.

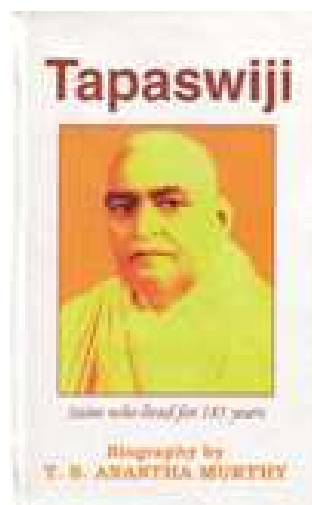
### Pilgerfahrt nach Südindien vom 3.-20. Januar 2012 mit Acharya Satyananda.

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.

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 Feuerzer-

emonie) 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](http://www.babajiskriyayoga.net) zu finden.

**Neue Bucherscheinung: Tapaswiji, Der Heilige, der 185 Jahre lang lebte.** (Geboren 1770, Mahasamadhi 1955) Eine Biographie von T.S. Anantha Murthy. ISBN 81-7525-446-7, 3. Ausgabe, 310 Seiten, gebunden, mit zahlreichen Fotos. Preis US\$. 30,50 nach Übersee per Luftpost. Es wurde bereits im Jahr 1986 unter dem Titel: "Maharaj" publiziert. Geboren im Jahr 1770 in die königliche



Familie der Patiala, war Prinz Krishna Sing über 55 Jahre alt, als er sich auf die Suche nach dem Göttlichen machte. Jahrzehntelang praktizierte er Tapas (spirituelle Riten) im Himalaya und bekam den Namen Tapaswiji Maharaj. Er erreichte die höchste Ebene spiritueller

und yogischer Weisheit. Er wurde ein berühmter Heiliger und ein Meister aller Meister. Im Jahr 1955, nach einem erstaunlichen Leben von 185 Jahren, verließ er freiwillig seinen Körper mit einem AUM auf seinen Lippen.

Von einem Lehrer aus dem Himalaya lernte er die Geheimnisse der Kaya-Kalpa – Anwendung, ein zellulärer Verjüngungsprozess, um den menschlichen Körper zu verjüngen. Er führte die Kaya-Kalpa- Anwendung drei Mal durch, um seine Jugendlichkeit wieder zu erlangen. Er bekam Darshan von Bhagavan Sri Krishna, Lord Dattatreya, Lord

Parasurama, Göttin Mahalakshmi und verschiedenen historischen Meistern, Heiligen und Persönlichkeiten, wie z.B. Guru Nanak, Narada Maharshi, Durvasa Maharshi und Aswathama. Diese Biographie enthält die außergewöhnlichsten spirituellen Erfahrungen. Leser dieser Biographie werden zu eigenen spirituellen Anstrengungen inspiriert und auf höhere Ebenen gehoben werden.

## **Kriya Yoga Einweihungen 2012**

### **Basisseminar**

mit Satyananda

Buchholz im Raum Bremen / Hamburg 18.05. - 20.05.2012

Schwarzwald, Deutschland 01.06. - 03.06.2012

Klagenfurt, Österreich 08.06. - 10.06.2012

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 15.06. - 17.06.2012

München im September 2012

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 06.09. - 08.09.2013

mit Kailash

Frauenfeld bei Zürich 04.05. - 06.05.2012

### **Aufbauseminar**

mit Satyananda

Südfrankreich im August 2012

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 17.08. - 19.08.2012

Niederglatt, Schweiz 24.08. - 26.08.2012

Klagenfurt, Österreich 21.09. - 23.09.2012

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 24.05. - 26.05.2013

### **Vertiefungsseminar**

mit Satchidananda

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 17.05. - 24.05.2013

## **Überregionales Satsang-Treffen**

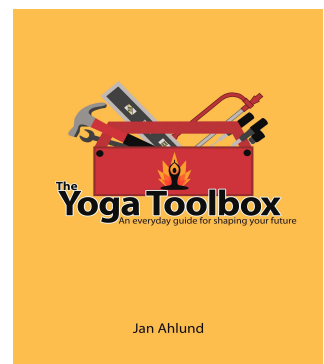
Im Frühjahr 2012 in St. Gallen, Schweiz

### **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](http://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](mailto:savitri@babaji.de) und per Telefon 02104/73141. Ihr könnt ihr auch schreiben: Dorit Jäger, Innstr. 1, 40822 Mettmann.

**Die meisten Artikel früherer Ausgaben des Babaji's Kriya Yoga Journals** sind jetzt auf unserer Webseite zu finden: <http://www.babajiskriyayoga.net/german/articles.php>

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

*Die Kontodaten:*

*Kontoinhaber: M. Govindan*

*Kontonummer: 0723106*

*Bank: Deutsche Bank International,  
Frankfurt*

*BLZ: 500 700 24*

*IBAN DE09500700240072310600*

*BIC/Swift code DEUTDEDBFRA*