



# 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: Angst und die Meisterung des Vitalkörpers von M. G. Satchidananda
2. Interviews mit den Bewohnern unserer Kriya Yoga Ashrams von M. G. Satchidananda
3. Über Kriya Yoga und Acharya Satyananda – aus der Perspektive einer Teilnehmerin von Marina Kapur
4. Hatha Yoga intensiv vom 29. Juni bis 8.Juli 2013
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

Deutsche Ausgabe:  
Babaji's Kriya Yoga Deutschland  
[www.babaji.de](http://www.babaji.de) · [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de)

### 1. Leitartikel:

## Angst und die Meisterung des Vitalkörpers

von M. G. Satchidananda

Angst manifestiert sich in vielen Formen: Sorge, Verlegenheit, Konkurrenzdenken, physische Anspannung, größere wie auch kleinere Unsicherheit, Zweifel, Nervosität, Schüchternheit, Schuld und Abwehrverhalten. Sie lenkt vieles von dem, was wir denken, tun und sogar sagen. Daher leiden wir in unserem Alltag. Außerdem können Angst und andere schwierige Emotionen die Hormonausschütt-

tung des endokrinen Systems aus dem Gleichgewicht bringen, was im Laufe der Zeit unsere Abwehrkräfte schwächt und zu stressbedingten Erkrankungen, sowohl physischer als auch mentaler Natur, beiträgt. Zu oft gelangen wir zu der Überzeugung, dass wir nichts oder nur wenig daran ändern können – wie beim Wetter. Vor allem wenn wir älter werden, wird sie durch unsere Gewohnheiten

weiter verstärkt und wir geben vielleicht die Anstrengungen und sogar die Hoffnung darauf auf, sie in ihren verschiedenen Formen zu bekämpfen. Durch die Praxis eines integralen Yoga, der auch die Transformation des vitalen Körpers umfasst, werden wir jedoch erkennen, dass wir lernen können, uns allmahlich von Angst zu befreien und somit *den vitalen Körper* meistern, in dem sie angesiedelt ist. Im Folgenden wird erklärt wie.

### **Der erste Schritt: Verstehen, wie und warum Angst uns beeinflusst**

Als Yogaschüler seid ihr mit dem Konzept der fünf Körper vertraut: physisch, vital, mental, intellektuell und spirituell. Der *Vitalkörper* ist der Sitz der Emotionen und Begierden. Durch ihn wirken eure Gefuhle und Impulse, zu handeln oder zu sprechen. Er ist etwas subtiler als der physische Körper und er belebt ihn. Er hat eine eigene Anatomie und umfasst Tausende von Energiekanalen oder *Nadis* und die Chakras, die psychoenergetischen Zentren, von denen die Nadis ausstrahlen. Er manifestiert sich als die erste Schicht der Aura. Man muss nicht helllichtig sein, um ihn zu erkennen. Man kann ein helles Leuchten sehen, das diejenigen umgibt, die ausgeruht, gesund und durch regelmige körperliche Betätigung und eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung energetisch aufgeladen sind. Diejenigen, die nicht ausgeruht, gesund und energetisiert sind, umgibt graue Trbheit, die z.B. rtlich oder bräunlich eingefärbt sein kann. Er ist groer als der *mentale Körper*, in dem sich die Vorstellungskraft und die Erinnerung abspielen. Noch subtiler als der vitale und der mentale Körper ist der *intellektuelle Körper*, dem abstrakte Gedanken, Ideen und Worte entspringen. Die fünf Körper durchdringen sich gegenseitig. Regungen in einem von ihnen lösen eine unmittelbare Kettenreaktion in den anderen aus. Den Fluss der Impulse des Vitalkörpers zu verstehen, ist der erste Schritt, um Angst und andere negative Emotionen zu meistern. Allerdings wird es dauerhaft nicht viel nutzen, wenn man lediglich die Unterschiede zwischen diesen fünf Körpern und ihren Regungen begreift. Sie bleiben Konzepte, so weit vom eigenen Leben entfernt wie Bücher im Regal und geraten für gewöhnlich wärend der Hektik und den Ablenkungen des Lebens in Vergessenheit.

Meditation ist der zweite Schritt, zu lernen, in den gegenwärtigen Moment hineinzugehen und sich dabei der Wechselwirkungen zwischen den fünf Körpern gewahr zu sein. Bewusstheit dieser Unterschiede bezeichnet man als Urteilsvermögen, *Viveka*, und Urteilsvermögen macht weise. Sein Sitz ist unser subtilster Körper, der *spirituelle Körper*, der Körper der Glückseligkeit. Der dritte Schritt besteht darin, die Ergebenheit des Vitalkörpers gegenüber dem Ego aufzulösen.

### **Der zweite Schritt: Das Ausbilden von Gewahrsein und Urteilsvermögen**

Als Yogaschüler habt ihr den Vorteil, das Werkzeug des Urteilsvermögens in eurem Alltag gut verwenden zu können und euch somit Angst und anderer negativer Emotionen bewusst zu werden, bevor sie euch dazu veranlassen, etwas zu sagen oder zu tun, was ihr später vielleicht bereuen würdet, oder euren Geist in Aufruhr bringen würde. Man kann sich selbst auf viele Arten und Weisen dazu trainieren, bewusster zu werden. Indem man ein paar tiefe Atemzüge macht, kann man den Vitalkörper beruhigen und sofort in den gegenwärtigen Moment eintreten. Durch die Praxis von Atemübungen, Pranayama, wird man den Vitalkörper stärken und energetisieren und somit Trägheit und Müdigkeit vertreiben. Wenn ihr Yoga Asanas praktiziert, dann übt jede mit voller Aufmerksamkeit für die Empfindungen, die im gegenwärtigen Moment aufkommen. Interpretiert sie. bt jede einzelne, als ob ihr sie zum ersten Mal machen würdet. Entsprechend wird sich das Gewahrsein ausdehnen. Durch eine regelmige Praxis der Yoga Haltungen und von Pranayama werdet ihr ruhiger werden und tief in die Meditation hinein gehen können, ohne einzuschlafen. Wenn man sich regelmig und konzentriert in Meditation vertieft und sich dabei von den unentwegten Regungen des mentalen und vitalen Körpers löst, nimmt das Gewahrsein zu und dadurch wird man sich ruhig, zentriert und distanziert von Impulsen, Emotionen und Begierden fühlen, wenn sie wärend des Alltags im vitalen Körper aufkommen. Ihre regelmige Praxis wird auch die tief verwurzelten Gewohnheiten abschwächen und allmahlich beseitigen, die den eigenen Vitalkörper gegenwärtig dazu veranlassen, mit Emotionen wie Angst, Be-

gierde, Wut und Stolz zu reagieren. Darin besteht die Arbeit der Reinigung und Meisterung des Vitalkörpers. Die regelmäßige Praxis von Asanas, Pranayama und Meditation dient dazu, ein optimales Funktionieren der eigenen Drüsen wiederherzustellen, für Wohlbefinden zu sorgen und die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen, um mit dem Alltagsstress umgehen zu können.

### **Das Leben aus der Perspektive des Vitalkörpers**

Dies sind Beispiele von Regungen des Vitalkörpers:

1. Weil man sich einsam fühlt, ruft man einen Freund an und tauscht Gefühle und Lachen aus.
2. Man sieht auf seine Uhr und bemerkt, dass man zu einem Termin zu spät kommen wird, man ist besorgt und beginnt, schneller zu laufen oder zu fahren.
3. Der eigene Partner fragt einen, warum man es versäumt hat, sich um eine wichtige Angelegenheit zu kümmern und man beginnt, sich zu verteidigen.
4. Man schaltet den Fernseher ein und teilt die Emotionen des Filmdramas oder die Aufregung der Nachrichtensendung.
5. Weil man einen Brief von der Steuerbehörde oder eine unerwartete Rechnung erhält, ziehen sich die Muskeln in der eigenen Brust zusammen und man beginnt, zu fluchen.
6. Während man auf das Eintreffen von jemandem wartet, denkt man darüber nach, warum er/ sie sich verspätet und beginnt, nervös mit dem Finger zu klopfen und sich zu sorgen.
7. Man kommt nach einem langen Arbeitstag körperlich erschöpft nach Hause und greift nach etwas zu trinken oder zu essen, einem zuckerreichen Getränk oder Nahrungsmittel oder nach Alkohol.
8. Weil man sich depressiv oder besorgt fühlt, fängt man zu rauchen an oder nimmt eine Tablette ein.
9. Man geht nach draußen, spürt die kalte Winterluft oder den Regen und läuft nervös zum Auto.

In jedem der obigen Beispiele kann man die Kettenreaktion von Regungen analysieren, die zwischen dem physischen, vitalen, mentalen und intellektuellen Körper auftritt. Bei manchen der oben genannten Beispiele geht die Kettenreaktion von dem physischen Körper aus: Nummer 2,7 und 9. Bei einigen der Obigen wird sie durch einen Impuls im Vitalkörper ausgelöst: Nummer 1, 4 und 8. Bei den anderen beginnt sie im mentalen und intellektuellen Körper: Nummer 3, 5 und 6. Die Regungen treten nahezu unverzüglich auf. Außerdem laufen sie gewohnheitsmäßig ab.

All diesen Körpern liegt reines Bewusstsein zugrunde, der spirituelle Körper, das Selbst, der Zeuge. Es tut weder etwas, noch fühlt oder sagt es irgendetwas. Es beobachtet nur als Zeuge. Es ist die eine Konstante im eigenen Leben. Wie den Faden, der die Perlenschnur zusammenhält, bemerken wir es oft nicht einmal. Es ist der Zeuge aller Ereignisse und jeder Einzelheit unseres Lebens. Es ist von den größeren Körpern, einschließlich des Gehirns, unabhängig, wie jüngste wissenschaftliche Experimente und die Quantenphysik gezeigt haben.

Wenn man sich dessen, was bewusst ist, in tiefer Meditation bewusst wird und daraufhin die Perspektive des Zeugen gegenüber den Regungen des physischen, vitalen, mentalen und intellektuellen Körpers kultiviert, wird man allmählich von Moment zu Moment im Zustand der „Selbstverwirklichung“ gefestigt, während die Konsequenzen der eigenen vergangenen Gedanken, Worte und Taten als das eigene Karma ablaufen. Man vermeidet es, neue karmische Konsequenzen zu erzeugen, indem man ohne Vorliebe, ohne persönliche Begierde handelt und dabei ruhig und bewusst ist. Und dadurch werden Gewohnheiten, deren Gesamtheit das eigene Karma größtentwents bedingt, allmählich ihre Kraft verlieren.

### **Der dritte Schritt: Die Ergebenheit des Vitalkörpers gegenüber dem Ego auflösen**

Der dritte Schritt der Meisterung des vitalen Körpers beginnt dann, wenn man anfängt, die Bindung des vitalen Körpers an das Ego und an die Erfüllung seiner Begierden und Vorlieben auf den spirituellen Körper selbst zu verlagern, seinem Streben nach dem Wahren, dem Guten und dem Schönen. Dies ist

der längste und schwierigste Teil des Prozesses, denn er umfasst die vollkommene Reinigung des vitalen Körpers von Begierden und unbewussten, gewohnheitsmäßigen Emotionen und Impulsen, die dem Egoismus entspringen. Das Ego, die Gewohnheit, sich mit dem Körper, den Emotionen, den Begierden und mentalen und intellektuellen Regungen zu identifizieren, ist ein fundamentaler Teil unserer menschlichen Natur. Unsere eigene, zutiefst fehlerhafte, menschliche Natur nicht nur zu überwinden, was das Ziel der meisten spirituellen Disziplinen ist, sondern sie zu transformieren, zu perfektionieren ist das Ziel der *Tantras*, der Lehren der Vollkommenen, der Siddhas. Indem wir versuchen, ihnen nachzueifern, können wir uns auf das konzentrieren, zu dem wir werden müssen und es vermeiden, uns mit dem zu identifizieren, von dem wir innerlich gereinigt werden müssen.

Diese Reinigung wird als *Tapas* bezeichnet, was „Begradigung durch Feuer“ bedeutet. Es bezieht sich auf jede freiwillige Selbstdisziplinierung, die dazu dient, sich von einer jeden beliebigen Gewohnheit oder Begrenzung der eigenen menschlichen Natur zu läutern, auf die man seine Aufmerksamkeit und Willenskraft fokussiert. Es beginnt mit dem Fassen einer klar formulierten Absicht. Wenn man zum Beispiel bestrebt ist, den Geist zu meistern, könnte sie etwa so lauten: „Ich genieße es, der Zeuge der Regungen des Geistes zu sein.“ Wenn man danach strebt, eine Gewohnheit zu überwinden, wie beispielsweise zu viel zu essen: „Ich entscheide mich dafür, nur dann zu essen, wenn ich körperlichen Hunger verspüre und ich höre bei den ersten Anzeichen der Sättigung mit dem Essen auf.“ Wenn man versucht, Angst

zu überwinden, könnte sie vielleicht so aussehen: „Ich atme tief durch, zentriere mich und bleibe ruhig, immer wenn ich Angst zu fühlen beginne (oder Anspannung, Unsicherheit, Sorge, Zweifel, Nervosität oder irgendeine andere ihrer Erscheinungsformen).“ Als nächstes muss man sich in Willenskraft üben, wenn man mit Objekten der Begierde oder gewohnten, ablenkenden Gemütslagen konfrontiert wird. Und man muss angesichts des Widerstandes beharrlich und geduldig bleiben und oftmals die Hilfe einer höheren Kraft herab rufen, um ihn überwinden zu können.

### **Kundalini Yoga: Unsere potentielle Kraft und unser potentielles Bewusstsein erwecken, um den Vitalkörper zu meistern**

Die Siddhas, die Kundalini Yoga entwickelt haben, haben uns die effektivsten Mittel gegeben, um Zugang zu unserer potentiellen Kraft und unserem potentiellen Bewusstsein, *Kundalini*, zu erlangen. Indem *Pranashakti* mental durch die Energiekanäle des vitalen Körpers und mithilfe von Asana, Pranayama, Mantra, Meditation und innerer Anbetung hinein in seine Chakras gelenkt wird, beginnt der Vitalkörper, der inneren Göttlichkeit und der personifizierten Manifestation der Vollkommenheit zu dienen. Die wundervollen Techniken des Kriya Yoga, die poetischen Werke der Siddhas und das Beispiel Babajis und der Siddhas selbst bestärken, führen und inspirieren uns. Indem wir klare Absichten formulieren, von unserer Willenskraft Gebrauch machen und die Führung und Hilfe des Göttlichen anrufen, können und werden wir den Vitalkörper meistern und dabei Angst und alle mit ihr verbundenen, negativen Emotionen und Begierden, die dem Egoismus entspringen, aus unserem Leben verbannen.

## **2. Interviews mit den Bewohnern unserer Kriya Yoga Ashrams**

(Anmerkung des Herausgebers: Ich habe allen acht Mitglieder unserer Ashrams in Bangalore, Sri Lanka und Quebec eine Reihe von Fragen gestellt. Hier sind ihre Antworten.

**1. Sag etwas zu dir selbst. ... deinen Namen, ob du verheiratet bist oder Kinder hast und was du für BKY tust.**

**Vinod Kumar** (Bangalore): Ich bin glücklich, sagen zu können, dass ich seit Anfang 2002 bei Babaji's Kriya Yoga Trust bin. Ich bin zuständig für Grafikdesign, Druck und Vertrieb der Veröffentlichungen unseres Ashrams sowie für die Organisation der Einweihungsseminare in ganz Indien, die von Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas gesponsert werden. Außerdem gebe ich wöchentlich Kriya Hatha Yogastunden, die dazu dienen, Leute auf die Einweihung in Babajis Kriya Yoga vorzubereiten. Ich leite auch regelmäßig Satsangtreffen von Eingeweihten. Ich bin verheiratet und lebe mit meiner Frau Lata und unseren zwei Kindern im Ashram. Ich habe einen Abschluss in Geisteswissenschaften an der Universität von Bangalore gemacht.

**Lata:** Ich bin die Frau von Vinod Kumar, dem Leiter des Ashrams in Bangalore. Wir haben zwei wunderschöne Töchter, Meghana, die 12 Jahre alt ist und Varsha, die 6 Jahre alt ist. Ich habe einen Bachelorabschluss von der Universität von Bangalore und bin Mathematiklehrerin. Aber derzeit arbeite ich für den Ashram und unterstütze das Büro bei vielen Arbeiten.

**Vidhya Roopa:** Ich bin 33 Jahre alt, Tamilin, und gehöre seit zwölf Jahren zum Personal des Ashrams von Bangalore. Davor habe ich einen Bachelor-Abschluss hier an der Universität von Bangalore gemacht. Ich bin verheiratet mit meinem Mann Dhanush und habe zwei Kinder, eine Tochter, Shreeya, die 10 Jahre alt ist und einen Sohn, Chirag, der 5 Jahre alt ist.

**Rohit Naithani:** Ich bin 38 Jahre alt und helfe Marshall Govindan seit 1998, als wir uns zum ersten Mal in Badrinath getroffen haben. Ich habe einen Bachelor-Abschluss in Wirtschaftswissenschaften an der Universität von Dehradun gemacht, wo ich während des Winters mit meiner Frau Madhulika und unserer 2-jährigen Tochter Maitraye wohne. Von Mai bis November lebe ich in Badrinath, wo ich die meiste Zeit seit 1986 außerhalb der



Vinod Kumar

Winterzeit gewohnt habe. In dem Jahr eröffnete mein Vater dort die erste Bankfiliale. Ich habe dort einen Internetshop. Seit 2006 helfe ich Marshall Govindan beim Organisieren von Pilgerfahrten nach Badrinath und zur Kumbha Mela. Seit 2008 bin ich beim Babaji's Kriya Yoga Trust als Leiter des Ashrams in Badrinath angestellt und verantwortlich für den Bau des Ashrams.

**Candaswamy:** Ich bin 1939 geboren und der Geschäftsführer des Babaji's Kriya Yoga Ashram Trust in Sri Lanka. Ich bin verheiratet und habe drei erwachsene Kinder. Meine Zeit verteilt sich auf die Ashrams in der Hauptstadt Colombo (Dehiwala) und Katargama an der Südspitze dieser Insel. Ich begann schon in der Schule, mich für Yoga zu interessieren. Später trat ich in die Armee ein. 1975 wurde ich von Yogi S.A.A. Ramaiah in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht. Ich diente ihm viele Jahre in Indien und half ihm, den Babaji Tempel in Parangipettai, wo Babaji geboren ist, zu bauen. Während der meisten Zeit des Bürgerkriegs hier in Sri Lanka lebte ich in seinem Ashram in San

Thome in Chennai. Seit Marshall Govindan 1980 für ein Jahr nach Sri Lanka kam, um dort Yogastunden zu geben und mit dem Bau unseres Ashrams dort zu beginnen, kenne ich ihn und arbeite mit ihm zusammen. Wir haben auch von 1986 bis 1987 zusammen gearbeitet, als wir Yogi Ramaiah halfen, eine Akademie für Yogatherapie und eine Klinik in Tamil Nadu aufzubauen.

**Krishnaveni:** Ich bin die stellvertretende Geschäftsführerin des Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas Trust in Sri Lanka.

**Amrit:** Ich leite seit einem Jahr das Büro des Ashrams in Quebec.

**Sukha:** Mein Name ist Stephano Sukha Pandavas und ich bin von ganzem Herzen Yogi. Ich bin verantwortlich für die Unterhaltung des schönen, auf einem Berg gelegenen Kriya

Yoga Ashrams, wo ich seit über fünf Jahren wohne.

## 2. Wie bist du zu Babajis Kriya Yoga gekommen und wann wurdest du eingeweiht?

**Vinod Kumar:** Ich kam auf sehr überraschende Weise zu BKY. Seit meinen Teenagertagen hatte ich einige Asanas und Atemtechniken praktiziert. Anfang 2002 traf ich Mr. Walter Carrel III (Neelakantan) in dem Verlag, bei dem ich arbeitete. Er brachte einiger der ersten Bücher des Ashrams zur Veröffentlichung (*How I Became a Disciple of Babaji* und *Babaji und die 18 Siddha Kriya Yoga Tradition*) und während ich diese edierte, fing ich an, einige Absätze zu lesen. Das war der entscheidende Moment, der mich letztendlich hierher gebracht hat, auch wenn es noch über zwei Jahre dauerte, bis ich 2005 in Kriya Yoga eingeweiht wurde. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, hier zu sagen, dass "Marshall Govindan Satchidananda" mein erster wirklicher Yogameister ist. Seit dem Jahr lebe und arbeite ich im Ashram und inzwischen habe ich alle Einweihungen bekommen. Ich habe auch 2008 und 2009 das Hatha Yoga Teacher Training bei Durga und Satchidananda absolviert und unterrichte seitdem regelmäßig Kriya Hatha Yoga.

**Lata:** Bin seit 2007 im Ashram, obwohl ich seit 2003 sehr regelmäßig praktizierte, nachdem ich von Walter Neelakanthan, dem frühen Leiter des Ashrams, einige Asanas und Pranayamas zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit beigebracht bekommen hatte. Nach dem Lesen des Buchs *Babaji und die 18 Siddhas* war ich inspiriert und erhielt von Marshall Govindan meine erste Einweihung im Oktober 2006, die zweite im Januar 2007 und die dritte 2009.

**Vidhya:** Nachdem ich begonnen hatte, im Ashram zu arbeiten, wuchs mein Interesse am Babaji und seinen Lehren. Ich wurde 2001 in Bangalore von Marshall Govindan eingeweih.

weiht. Das Kriya Hatha Yoga Teacher Training machte ich bei Durgaji 2008.

**Rohit Naithani:** Im Oktober 1999 kamen Marshall Govindan und Walter Neelakantan nach Badrinath, wo ich die meiste Zeit wohnte. Zusammen mit einem Führer und zwei Trägern trekten wir nach Santopanth Tal oberhalb von Badrinath. Wir blieben dort einige Tage, bis der Schneefall zu stark wurde. Govindan erzählte uns von Babaji und wie sein Lehrer, Yogi Ramaiah, dort 1954 hingekommen war. Er zeigte mir dort zum ersten Mal die 18 Asanas. Wir hatten bis 2006 keinen Kontakt mehr, als ich ihm eine E-Mail schickte und ihm meine Dienste anbot. Er vertraute mir die Organisation einer Pilgerreise mit 55 Teilnehmern aus der ganzen Welt an. 2007 kam Acharya Vyasa nach Badrinath

und ich wurde von ihm dort eingeweiht.

**Krishnaveni:** Ich praktizierte Babajis Kriya Hatha Yoga seit dem Jahr 2000. Als ich zum ersten Mal ein Bild von Babaji sah, verlor ich mein Herz an ihn. 2002 hatte ich die Gelegenheit, den Film „Baba“ zu sehen, der mir den Glauben an Babaji gab und mich inspirierte, mich 2006 in Colombo einweihen zu lassen. 2008

habe ich am Kriya Hatha Teacher Training mit Durgaji teilgenommen.

**Amrit:** Ich wurde 2006 in Babajis Kriya Yoga eingeweiht. Bevor ich Kriya Yoga entdeckte, hatte ich schon einige tiefe Erfahrungen spirituellen Bewusstseins, aber ich hatte das Gefühl, dass es eine Trennung zwischen mir als Person und meinem spirituellen Bewusstsein gäbe. Dann traf ich ein Medium, das mir einige Ratschläge gab, u.a. Babajis Kriya Yoga zu praktizieren, was mir erlauben würde, ein „integrales spirituelles Wesen“ zu werden.

**Sukha:** Ich wurde 2005 von Satchidananda eingeweiht. Als ich noch sehr jung war, fühlte ich mich zu Mystik, Wissenschaft und Musik hingezogen und betrachtete mich als Suchen-



Lata Kumar

den und Entdecker. Ich war schon sehr früh neugierig, nicht nur in Bezug auf die sichtbare Welt, sondern insbesondere die unsichtbaren Welten, über die ich las. So fand ich ein spirituelles Juwel, das mich die Kunst des Kriya Yoga entdecken ließ: die *Autobiographie eines Yogi*. Das änderte mein Leben!!!

### **3. Auf welche Weise teilst du Babajis Kriya Yoga mit anderen, insbesondere im Ashram? Durch deine Arbeit? Durch Unterrichten?**

**Vinod Kumar:** Ja, es macht mir viel Spaß, die Übungen und Vorteile von Kriya Yoga weiterzugeben. Wenn ich unterrichte, lerne ich selbst viele Dinge. Wenn ich Anfragen bekomme, gebe ich gerne Informationen über den fünffachen Pfad des Kriya Yoga und die Einweihungen weiter.

**Lata:** Ich helfe, den Ashram zu unterhalten, mache Telefondienst, empfange Besucher und helfe beim Verkauf der Veröffentlichungen.

**Vidhya:** Ich teile Kriya Yoga mit meinen Kindern, den Leuten, die zu den Yogastunden in den Ashram kommen, den Besuchern des Ashrams und den Schülern der öffentlichen Schule, wo ich meistens morgens unterrichte. Als Büroleiterin des Ashrams habe ich viele Verantwortlichkeiten, wie die Bearbeitung von Bestellungen von Großhändlern und Privatleuten, Buchhaltung, Finanzen, Korrespondenz mit unserem Rechnungsprüfer und der Regierung, Aktualisierung der Datenbank, Massenmails, Kontrolle der Zahlungseingänge und Anleitung eines Büroassistenten, der für den Versand zuständig ist.

**Rohit:** Immer wenn ich in Badrinath bin und auch in Dehradun, erzähle ich Leuten von unserem Ashram, den Aktivitäten der Stiftung und von Marshall Govindan.

**Candaswamy:** Ich praktiziere Kriya Yoga, veröffentliche Bücher über Kriya Yoga auf Singhalesisch und vertreibe Veröffentlichun-

gen auf Tamilisch und Englisch, organisiere kostenlose Yogastunden und Retreats in unseren beiden Ashrams.

**Krishnaveni:** In unserem Ashram leiten wir jeden Sonntag den fünffachen Pfad des Kriya Yoga an. Dazu gehört auch eine öffentliche, kostenlose Yogastunde. Donnerstag haben wir Satsang, Karma Yoga, eine spezielle Puja, gefolgt von einem Yagna (Chanten am Feuer). Ich arbeite außerdem als Yogalehrerin an verschiedenen Orten in Colombo.

**Amrit:** Bei meiner Arbeit versuche ich immer, proaktiv zu sein, mit Achtsamkeit, Ehrlichkeit und Einfachheit. Ich suche regelmäßig nach Wegen, die Qualität meiner Arbeit zu verbessern, um Babajis Kriya Yoga besser zu dienen. Ich gebe jede Woche kostenlose öffentliche Yogastunden im Ashram.

**Sukha:** Dadurch, dass ich im Ashram lebe und arbeite, tausche ich Ideen und Erfahrungen mit Leuten aus der ganzen Welt aus. Durch die Unterhaltung des Ashrams mit seinen unglaublichen Shaktienergien, unterstütze ich die Arbeit der großartigen Lehrer, die hier sind und die Techniken und die Literatur von Babaji und den Siddhas weitergeben.

### **4. Was ist die Bedeutung von Babaji in deinem Leben? Was meinst du, welchen Einfluss hat es auf dein Leben, Babaji zu dienen?**

**Vinod Kumar:** Jeder Atemzug, jede Handlung und alle Gedanken in den letzten 10 Jahren waren aufgrund von Babaji. Nur wegen Mahavatar Babaji habe ich immense Veränderungen in allen Teilen meines Privat-, Familien- und gesellschaftlichen Lebens erfahren. Ich fühle mich dadurch gesegnet, Babajis Kriya Yoga dienen zu können und will damit bis zu meinem letzten Atemzug weitermachen, zum Wohl aller wahren Suchenden, während mein eigenes Potenzial sich durch das Erlernen und Praktizieren



Vidhya Roopa

dieser heiligen Wissenschaft entfaltet. Nach meiner Erfahrung ist „Selbst-Verwirklichung“ oder „Gottesverwirklichung“ die höchste Wirkung des Übens der wissenschaftlichen Techniken, die uns Mahavatar Babaji gegeben hat.

**Lata:** Meine Familie und ich betrachten Babaji als unseren Vater, der uns jeden Tag in vielerlei Weise führt. Seitdem wir Kriya Yoga praktizieren, geht es unserer Familie gut und alles läuft ohne irgendwelche Hindernisse. Ich bin immer glücklich und finde, dass es ein großes Privileg mit so vielen Segnungen ist, Babajis Mission zu dienen. Seit ich eingeweih wurde, hat sich mein Leben verändert. Meine Wut und mein Verlangen nach dem weltlichen Leben haben sich reduziert und ich habe mentalen Frieden gefunden. Ich bin besser in der Lage, gut mit allen Situationen umzugehen.

**Vidhya:** Ich wusste nichts über Yoga und die Siddhas, als ich als junge Frau in den Ashram kam. Ich war ein materialistischer Mensch und hing an vielen weltlichen Dingen, aber mein Leben hat sich komplett gewandelt. Ich habe erkannt, dass ich am richtigen Ort

bin. Ich habe das göttliche Selbst in mir erkannt, als ich ernsthaft anfing, die Kriyas des ersten Levels zu praktizieren. Ich bin spirituell gereift, wurde rein und diszipliniert und bin jetzt in der Lage, meine Gedanken, Stimmungen und Handlungen zu kontrollieren und kann mich selbst beobachten. Ich wurde völlig transformiert. Alles was ich heute bin, bin ich wegen des Ashrams und das macht mich zu einer einzigartigen Person. Die anderen Mitglieder meiner Familie betrachten mich als ein Beispiel für einen spirituellen Menschen. Ich habe sehr viel zu tun als Ehefrau, Mutter, Yogalehrerin und Büroleiterin des Ashrams, aber ich bin glücklich, für Babajis Kriya Yoga zu arbeiten, weil die Unterstützung von Babaji immer da ist. Ich bin von seiner Gnade auf vielfältige Weise gesegnet

und ich empfinde Liebe und Respekt für den Ashram und mein Arbeit.

**Rohit:** Babaji ist mein Ideal und mein Guru und weder meine Familie noch ich sind in der Lage auszudrücken, was wir für ihn empfinden. Er hat uns unsere Tochter gegeben.

**Candaswamy:** Er ist alles für mich.

**Krishnaveni:** Ich kann schlicht sagen, dass ich wegen Babaji noch in dieser Welt lebe. Er ist alles für mich. Babaji zu dienen führt mich zu einem höheren Bewusstsein. Es verändert mein gesamtes Leben und hat mich zu einem liebevollen und freundlichen Menschen gemacht und mir geholfen zu erkennen, dass „Liebe Babaji ist und Babaji Liebe“.

**Amrit:** Meine Hingabe an Babaji kann alle möglichen Formen annehmen, aber es ist

etwas, das ich normalerweise nicht versuche zu beschreiben oder zu definieren. Ich versuche immer, Babajis Kriya Yoga nach meinem besten Wissen und Können zu dienen. Ich bin Kriya Babaji auch dankbar, für die Möglichkeit, einen Job zu haben, der „Spiritualität“ mit „konkreter Handlung“ kombiniert, was, wie ich finde,

eine direkte Kontinuität in meinem Lebensweg ist.

**Sukha:** Die Bedeutung von Babaji ist das Ziel selbst, er stellt die unbefleckte Gnade des Göttlichen dar, er ist die höchste Größe, die die Menschheit im Universum erreichen kann. Für einen der großartigen Meister zu arbeiten ist eine Gnade und ein Privileg. Es bringt tiefe Verantwortung mit sich und erfordert Engagement, was nicht immer einfach, aber in spiritueller Hinsicht absolut lohnend ist. Babaji zu entdecken und ihm zu dienen, ist wie ein starkes Licht, das einen durch die Dunkelheiten des Lebens führt. Nichts ist unmöglich für Babaji, er ist mein Vorbild, mein Vater, meine Mutter und ohne seine Gnade würde ich in den Tiefen meiner Emoti-



Rohit Naithani

onen und Angst versinken. Aber da ich weiß, dass er der Lenker meines kleinen Streitwagens ist, bin ich sicher, dass ich mein Ziel erreichen werde. Jai Jai Babaji, möge seine Gnade allen lebenden Wesen zufließen.

### **5. Welche Vorteile hast du durch das Arbeiten im Ashram und welche Herausforderungen musst du dabei meistern?**

**Vinod Kumar:** Das Praktizieren dieser heiligen Kriyas bringt mir tiefsten Frieden, Freude und Selbstsicherheit und das ist großartiger als alle körperlichen Annehmlichkeiten zusammen. Ich werde weniger durch die Welt der Sinne angezogen. Die Tage, an denen ich Babajis Kriya Yoga zweimal praktiziere, sind friedvoller, freudvoller und friedlicher als andere Tage. An solchen Tage arbeite ich manchmal bis spät abends und wache dann morgens früh auf und die Meditation ist wundervoll, mit weniger Gedanken. Mauna (Schweigen) zu praktizieren ist für mich immer eine Herausforderung, aber da ich es normalerweise vorziehe, nicht zu reden, gelingt es mir, es jeden Tag wenigstens für eine gewisse Zeit zu praktizieren.

**Lata:** Die Frage ist für mich schwer zu beantworten. Es gibt viele Vorteile. Das Beste, was ich sagen kann, ist „Ich tue mein Bestes, zu erkennen, wer ich bin und warum ich hier bin“. Und die größte Herausforderung ist, die Mission dieses Ashrams zu entwickeln, Babajis Kriya Yoga mit der ganzen Welt zu teilen.

**Vidhya:** Ich habe keine „persönlichen“ Herausforderungen an meinem Arbeitsplatz, das könnt ihr mir glauben. Das Personal des Ashrams ist wie eine kleine Familie.

**Rohit:** Ich fühle, dass Er mir große Kraft gegeben hat, seit ich 2008 begann, den Ashram in Badrinath zu entwickeln. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Bau und allen Aspekten des

täglichen Lebens. Aber irgendwie werden die Probleme und Herausforderungen immer durch Seine Gnade gelöst.

**Candaswamy:** Meine größte Herausforderung war, den Ashram während des Bürgerkriegs von 1993 bis 2008 zu unterhalten. Während der Unruhen von 1983 wurden viele unserer Schüler ermordet. Unser Ashram wurde von anderen übernommen und ich verbrachte viele Jahre mit Rechtsstreitigkeiten, um die Kontrolle über ihn zurückzuerlangen. Da er sich am Strand unweit des Ozeans befindet, wurde er vom Tsunami 2003 fast völlig zerstört. Mit Govindans Unterstützung und Babajis Gnade wurde wieder aufgebaut

und um einen großen Saal, Gästezimmer, einen Schrein für Babaji, ein Yagna Peetam und andere Einrichtungen erweitert. Dies alles hat viel Mühe gekostet. Jetzt habe ich viele Leute, die mir helfen, sowohl aus der Gemeinschaft der hinduistischen Tamilen als auch der buddhistischen Singhalesen.

**Krishnaveni:** Ich fühle mich sehr glücklich, im Ashram zu arbeiten. Meine körperliche Gesundheit ist eine Herausforderung für mich.

**Amrit:** Meine Job im Ashram ist für mich bisher der mit der größten

Verantwortung. Das hat mir geholfen, Selbstvertrauen zu entwickeln, was das Fällen von Entscheidungen angeht. Ich bin mir auch meiner eigenen Grenzen bewusster geworden und kann mich besser behaupten, denn „sich hinzugeben, bedeutet nicht, sich selbst zu vergessen“.

**Sukha:** Sich allein um ein großes Stück Land zu kümmern, mit all seinen Einrichtungen kann ganz schön anspruchsvoll sein, besonders bei dem extremen Wetter, das wir hier in der Region haben. Ich brauche Hilfe! Deshalb möchte ich andere Eingeweihte ermuntern, am Programm „arbeiten und lernen“ teilzu-



Candaswamy

nehmen, das wir hier für den Zeitraum von einem Monat bis zu einem Jahr anbieten. Für Babaji und seine Mission zu arbeiten ist so wichtig und es wird euer Leben ändern. Es hat mir gezeigt, wie unwichtig meine persönlichen Ziele sind und mein Herz für die universelle Liebe geöffnet. Obwohl ich noch eigene Ziele hab, richte ich sie nach dem Göttlichen aus und mein Leben wird mein Yoga.

### Persönliche Fragen:

#### An Vinod

#### **1. Wie war deine Erfahrung, mit deiner Frau und deinen Kindern so viele Jahre im Ashram zu leben?**

Mit meiner Frau und meinen Kindern die letzten 7 Jahre im Ashram zu leben, hat uns allen auf vielfältige Weise die Gegenwart und Führung Babajis erfahren lassen. Und in einigen Fällen hat Babaji bewiesen, dass er uns leitet und beschützt. Diese Fälle waren zu persönlich, um hier über sie zu berichten. Seine Führung geht manchmal über mein Verständnis hinaus.

#### **2. Wie viele Bücher verkauft der Ashram**

#### **durchschnittlich im Jahr? Welche Bücher verkaufen sich in Indien am besten?**

Wir verkaufen im Jahr über 3.500 Bücher im Wert von ca. 900.000 Rupien (ca. 12.500 €). 90% davon geht über Großhändler und 10% über Privatverkauf. Die Bücher, die sich am besten verkaufen, sind *Babaji und die 18 Siddhas*, *Voice of Babaji*, *Patanjali*, *Bogar*, *Kriya Yoga Insight along the Path*, *Yoga Toolbox* und *Kailash*.

#### **3. Wissen in Indien die meisten Leute, wer Kriya Babaji und die 18 Siddhas sind?**

Ja, die Leute werden Babaji und in einem gewissen Maße auch der 18 Siddhas mehr und mehr gewahr, vielleicht weil sie die *Autobiographie eines Yogis* gelesen oder den Film

Baba des tamilischen Schauspielers und Superstars Rajanikanth gesehen haben oder weil sie Veröffentlichungen von uns wie *Babaji und die 18 Siddhas*, *Tirumandiram*, *Die Stimme Babajis*, *Patanjali* oder *Bogarnathar* gelesen haben.

#### **4. Kannst du feststellen, dass das Interesse an Yoga sich in den Jahren, seit du im Ashram bist, verändert hat?**

Ja, ich finde, dass das Interesse an Yoga größer wird. Die Leute sind daran interessiert, in Kriya Yoga eingeführt zu werden. Viele finden uns, nachdem sie die *Autobiographie eines Yogis* gelesen haben über das Internet und rufen uns dann an.

#### An Lata:

#### **Kannst du uns eine Vorstellung eines typischen Tages im Ashram vermitteln?**

Normalerweise kommen viele Leute, die Bücher kaufen wollen oder Fragen zu Kriya Yoga haben.

Eines Tages vor etwa zwei Jahren hatten wir hier einen Herrn, einen praktizierenden Yogi aus dem Himalaja, der in den Ashram gekommen war, um einige Bücher zu kaufen und über acht Stunden blieb. Er sagte, dass er seine

Energie nur von der Sonne bezieht und wollte die von uns angebotenen Getränke und Früchte nicht annehmen. Er stellte eine hohe Energie in der Haupthalle fest und sagte, daher bekäme er so viel Energie wie normalerweise von der Sonne. Er hatte eine eindrucksvolle körperlicher Präsenz mit starken Muskeln, leuchtende Haut und strahlende Augen und war äußerst ruhig und geduldig.

An einem anderen Tag hatten wir einen Besucher, einen Heiligen aus dem Himalaja, der über 20 Jahre mit dem verstorbenen Swami Rama aus Rishikesh verbracht hatte. Er wurde von Verwandten eines eingeweihten Yogaschülers hier her gebracht.



Krishnaveni Kulanthaivel

### An Vidhya:

**1. Erzähl mir mehr über deine Erfahrungen dabei, Kinder in den örtlichen Schulen zu unterrichten. Wie sehen die Vertreter der Schulbehörde Yoga? In welcher Weise profitieren die Kinder von Yoga? Haben Lehrer dir erzählt, wie Yoga einzelnen Schülern, mit denen du gearbeitet hast, geholfen hat?**

Kinder in Yoga zu unterrichten ist meine persönliche Herausforderung, denn ich fang um 8.30 Uhr an und unterrichte bis 12.30 Uhr und an den meisten Tagen auch nachmittags in fünf verschiedenen Klassen unterschiedlicher Altersgruppen vom Kindergartenalter (3-4 Jahre) bis zur zehnten Klasse (14-15 Jahre).

Mit Kindern zu arbeiten macht wirklich Spaß, aber jedes Kind ist anders und mit 45 Kindern in einer Klasse umzugehen, sie beschäftigt und ruhig zu halten und Disziplin aufrecht zu erhalten, ist wirklich eine Herausforderung. Manche Kinder übertreiben es, manche sind faul, manche hyperaktiv, einige üben genau so, wie wir es lehren. Die Schulbeamten meinen, dass Yoga eine spirituelle Aktivität ist, die alle Kinder erlernen und

später im Leben pflegen sollten. Ich stelle fest, dass die Kinder durch die Yogapraxis mental und körperlich stärker und ruhiger werden. Einigen Schülern, von denen mir die Lehrer erzählten, dass sie Allergien, Husten und durch die Luftverschmutzung bedingte Atemprobleme hätten, habe ich spezielle Übungen zu Erhöhung der Lungenkapazität beigebracht und nach dem Üben ging es ihnen gleich besser.

**2. Welche Schwierigkeiten haben die Leute in Indien beim Praktizieren von Yoga? Im Westen werden sehr viele Asanas geübt, aber Meditation wird als schwierig betrachtet und ihre Vorteile sind weniger geläufig. Fällt es den Leuten in Indien**

**leichter, Asanas zu üben oder zu meditieren?**

Die Leute in Indien haben Schwierigkeiten, Yoga zu üben, wegen der Familie, mangelndem persönlichen Raum oder fehlender Zeit zum Praktizieren. Viele sind zu faul zum Üben. Die Leute in Indien mögen Meditation lieber als Asanas. Sie sind religiös und meditieren gern, da es ihnen ermöglicht, spirituelle Erfahrungen zu genießen. Sie glauben oft, dass körperliche Übungen nur für Leute mit gesundheitlichen Problemen sind, und sehen deshalb keinen Sinn darin, Asanas zu erlernen und zu üben. Aber manche sind sich der Notwendigkeit bewusst, sowohl mental als auch körperlich gesund und fit zu bleiben.

### An Rohit:



Amrit

**Mit welchen Schwierigkeiten hast du beim Bau des Ashrams zu kämpfen?**

Am Anfang hatten wir Schwierigkeiten, den Grundstückseigentümer, der uns zunächst nur einen Teil des Grundstücks verkauft hatte, dazu zu bringen, uns das gesamte Grundstück zu verkaufen, was er später auch tat. Später, im August 2008, als wir gerade begonnen hatten, das Grundstück zu pl-

nieren und die Fundamente zu bauen, verbot die Regierung des Bundesstaates alle Baumaßnahmen in den Tempelstädten des oberen Himalajas. Dies geschah, weil viele Leute meinten, dass es in den letzten Jahren zu viel unregulierte Entwicklung an diesen heiligen Orten gegeben habe. Aber trotz des Verbots machten wir einige Fortschritte. Im August 2012 wurde das Verbot dann aufgehoben. Wir hatten auch einige Probleme mit lokalen Behörden und sogar Sadhus, die argwöhnisch waren, weil unser Ashram der erste in Badrinath und allen anderen Orten in Himalaja ist, der von Leuten aus westlichen Ländern gebaut wird. Er ist erst der dritte Ashram, der in der Nähe des Tempels von Sri Badrinarayan gebaut wird, auf der Seite des Alakananda

Flusses, wo es keine Straßen gibt. Durch Babajis Gnade haben wir bisher jedes Hindernis mit Geduld und Hingabe überwunden.

### An Amrit und Sukha:

#### **1. Ihr habt Zugang zu allen unseren Veröffentlichungen. Welche haben euch bei eurer Sadhana am meisten geholfen?**

**Amrit:** Am liebsten lese ich die *Kriya Yoga Sutras von Patanjali und den Siddhas* und für das Üben der 18 Asanas *Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice*. Im Allgemeinen bevorzuge ich die Schriften der Siddhas, denn sie sind normalerweise kurz und knapp, aber eine machtvolle Quelle der Inspiration, wenn wir uns die Zeit nehmen, empfänglich für sie zu sein. Wir haben einige Veröffentlichungen über die Schriften der Siddhas. Ich empfehle *Der Yoga der 18 Siddhas: Eine Anthologie*.

**Sukha:** Das, was ich für die Quintessenz halte, sind die Yoga Sutras von Patanjali, sie sind der Grundstock, die Anleitung, die uns zur Verwirklichung führt. Ich habe eine Schwäche für *Die Stimme Babajis* und *Einsichten auf dem Weg* ist auch ein Buch, das mir sehr hilft.

#### **2. Als Leiter des Ashrams sprecht ihr mit vielen Yogaschülern und anderen, die wegen Informationen und Empfehlungen in Bezug auf unsere Trainings und Aktivitäten anrufen. Ihr habt alle drei Einweihungen erhalten, das Hatha Yoga Teacher Training absolviert, seid mit uns auf Pilgerfahrten im Himalaja gewesen und habt Schweigerevents und Satsangs besucht. War würdest ihr sagen, bekommt man bei diesen Training und Aktivitäten?**

**Amrit:** Was wirklich weitergegeben wird, kann man meiner Meinung nach mit Worten nicht ausdrücken. Bei den Seminaren und

Satsangs haben die Lehren sicher ihren Wert, aber an was ich mich bei jedem Mal erinnere, sind die Energie und die Inspiration, die wir empfangen, und die uns in unserem Leben und bei unserem Praktizieren helfen und unser Streben unterstützen. Ich glaube, dass unsere Organisation zweifellos bei allem, was sie bewirkt, durch göttliche Gnade unterstützt wird. Ich empfehle jedem, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, sei es eine Einweihung, ein Retreat, eine Pilgerreise, einfach um wegen der Vorteile und der Unterstützung. Zögert nicht, alle drei Einweihungen zu besuchen oder sie zu wiederholen. Selbst wenn ihr den Eindruck habt, dass ihr die Lehren nicht gut integriert habt (was völlig normal ist), werdet ihr zumindest alle Werkzeuge kennen,

die Babajis Kriya Yoga zur Verfügung stellt. Dann könnt ihr sie mit eurer eigenen Geschwindigkeit und auf die eurem Leben angemessene Weise integrieren. Was ich noch sagen möchte, für den Fall, dass ihr am Hatha Yoga Teacher Training interessiert seid: Es kann eure Praxis wirklich transformieren, ob ihr nun Lehrer werden möchtet oder nicht.

**Sukha:** Die Pilgerfahrt hat meinen Glauben an diese spirituellen Lehren gefestigt und war eine große

Hilfe dabei, sie zu verstehen. Die Pilgerfahrten geben uns Unterstützung und sogar Zeichen für unsere Entwicklung auf dem Weg der Selbst-Verwirklichung. All diese Orte und Aktivitäten erlauben uns einen direkten Kontakt zu den Lehren und lassen uns die Shakti der heiligen Orte erfahren. Sie bieten uns auch die Chance, unsere Hingabe äußerlich zu praktizieren und mit anderen zu teilen und den Glauben an diese alten Lehren wieder zu verstärken.



Sukha

# Über Kriya Yoga und Acharya Satyananda – aus der Perspektive einer Teilnehmerin

von Marina Kapur

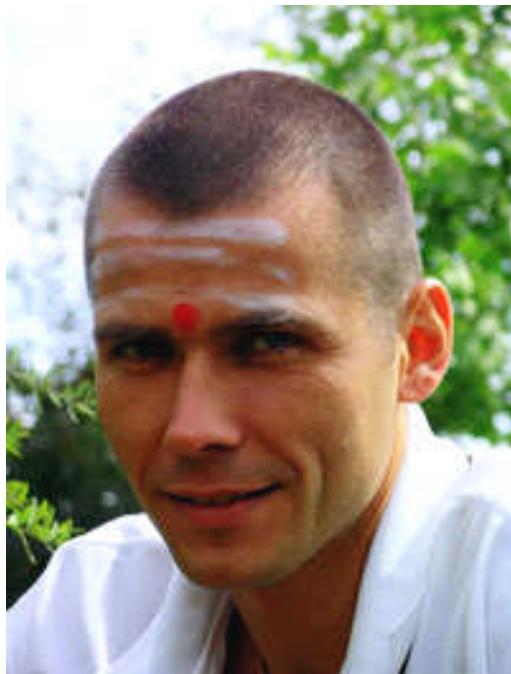
London, Dezember 2012

Von Zeit zu Zeit fragen wir uns, warum bin ich hier, was wäre das Beste für mich, wie kann ich glücklich, gesund, erfolgreich, zufrieden, ein besserer Mensch sein, und doch meine Verantwortung gegenüber mir selber, meiner Familie, meiner Arbeit und der Welt erfüllen?

Da ich Führungskräfte, ihre Unternehmen und ihre Familien begleite, durch Wirtschaft, Gesellschaft und das Leben in einer Weise zu steuern, die ihrer Leidenschaft, ihren Zielen und Prioritäten entspricht, ist dies eine Frage, die mir oft gestellt wird. Meine Antwort ist, „mit deiner Wahrheit beginnen.“ Um in Wahrheit zu leben, braucht es Verständnis darüber, Wer Ich Bin. Ausgangspunkt ist Selbsterkenntnis und Selbstgewährsein, auf die aus Achtsamkeit und Selbstmeisterung heraus bewusste Schöpfung aufbaut. Wenn ich mich selbst kenne, kann ich mich führen, und dann kann ich einen Unterschied herbeiführen. Ich praktizierte *Hatha-Yoga* seit 1995. Bei der Lektüre der *Autobiographie eines Yogi* vor vielen Jahren erkannte ich Mahavatar Kriya Babaji und wollte den ursprünglichen alten Kriya Yoga erleben. Dieser Traum (wie so viele andere) ist wahr geworden – ich habe meine Einweihung in Babaji's Kriya Yoga mit Yogacharya Satyananda im Jahr 2011 erhalten.

Was für ein Geschenk! *Babaji's Kriya Yoga* umfasste all mein Studium, *Raja Yoga* mit

*Brahma Kumaris*, *Sudarshan Kriya* und *Padmasadhana* mit *Art of Living*, *Isha Yoga* der *Isha Foundation*, Schulung in *Power to Create* mit *Landmark Education and Self Management Leadership* mit *Oxford Leadership Academy*, sowie *Kundalini Yoga* und tibetische Yoga-Übungen, welche alle aus eigener Berechtigung effektiv sind, doch *Kriya Yoga* ist machtvoll – jenseits von Worten. Das Empfangen der ersten „*Einweihung*“ hat mich inspiriert, das zweite Einweihungsseminar unmittelbar anzuschließen, und ich freue mich jetzt auf die fortgeschrittene dritte Einweihung, um die Reise noch tiefer fortzusetzen, um mich Selbst und meinen Schöpfer zu treffen.



Satyananda

Wie andere Freiwillige auch, helfe ich, Einweihungsprogramme zu organisieren und habe an Programmen in Singapur, Mumbai, Delhi, München und London teilgenommen. Jedes Mal war die Erfahrung schön und anders. Jetzt verstehe ich, warum darüber nicht ausführlich geschrieben wurde – denn „*Worte erfassen nicht diese Magie.*“

Viele Kriyaeingeweihte erfuhren und beschreiben „*tiefe Heilung*“ und Reinigung auf physischer, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene. Liebe und Gewissheit und achtsames Handeln aus Bewusstsein heraus ersetzen Angst, Gier und unbewusste automatische Reaktion des Verhaltens. Wir gewinnen Vertrauen, Kraft und Mut, um tapfere Lebensentscheidungen zu treffen, durch ein erhöhtes

Maß an Bewusstheit, vitaler Energie, Inspiration und innerer Führung, Kreativität, Zugehörigkeitsgefühl und ein neues Gefühl von Wohlbefinden, das uns sicher fühlen lässt, dass egal was passiert, „*alles gut ist.*“

Gab es einen Konflikt zwischen Kriya Yoga und anderen spirituellen Praktiken? Nein, überhaupt nicht. Babaji's Kriya Yoga ist ein ganzheitlicher, integraler Ansatz, ohne einem eine Konfession aufzuzwingen, eine „*wissenschaftliche Kunst*“ und eine rein spirituelle Praxis, die uns die uralte geheime Lehre der *Yoga Siddhas* im modernen Alltag offenbart und heilige Rituale enthüllt über Körperhaltungen (*Hatha Yoga*), bewusste Atmung (*Pranayama*), Meditation (*Dhyana*), Chanten von Mantras (*Bhakti Yoga*), Schweigen (*Mauna*), Erkenntnis der Wahrheit (*Jnana Yoga*), und Realisierung des Selbst (*samadhi*).

Gab es einen Konflikt zwischen Gurus (spirituelle persönliche Lehrer, Meister)? Nein, überhaupt nicht! Eigentlich glaube ich, dass meine früheren Lehrer mich zu Mahavatar Kriya Babaji gebracht haben, und Babaji bereitet mich vor, mich an meinem Schöpfer auszurichten. Niemand wird gebeten, von einem persönlichen Guru oder einer Tradition, an die man angebunden ist, zurückzutreten, es ist nicht erforderlich, Kriya Babaji als „seinen einzigen“ Guru anzuerkennen. Vielmehr werden wir gelehrt und angeleitet, Guru / Den Höchsten Lehrer in uns zu erkennen, zu verwirklichen und mit Ihm eins zu werden.

Gab es einen Konflikt zwischen körperlichen Voraussetzungen und meinem Gesundheitszustand? Nein, überhaupt nicht, jeder macht so viel wie individuell möglich in diesem Moment.

Wie meine Mitlernenden auch habe ich das Glück gehabt, Yogacharya Satyananda als Person zur Anleitung für einen Moment meiner Reise nach Hause zu haben. Allerdings als ich ihn im ersten Moment sah, und einen recht jugendlichen, jedoch eher gewöhnlich-europäisch aussehenden Mann sah ohne Züge, die man „erwarten“ würde, wenn man einen spirituellen Lehrer einer traditionellen Guru-Linie aus Indien trifft: kein langer weißer Bart, keine orange Robe, keine Girlanden, nur eine traditionelle Acharya-Kleidung, und keinesfalls ein sogenanntes „Guru-Gehabe,“

fragte ich mich daher, wie effektiv seine Lehre wohl für mich sein könnte. Doch wie viele andere auch war ich angenehm überrascht, dass meine Befürchtungen gar nicht gerechtfertigt waren. Im Gegenteil, viele von uns haben anschließend gedacht, „*wir hätten nicht um einen besseren Lehrer bitten können.*“ Wir sahen, wie sein sorgfältiges, präzises und geduldiges „*Lehren ganzheitlich und umfassend ist.*“ An der Art, wie er „*sein Wissen über die alten indischen Traditionen, andere Glaubenssysteme und moderne westliche metaphysische Wissenschaft verbindet, merkt man, dass der Kriya Yoga Weg wirklich eine universelle Praxis darstellt,*“ nicht begrenzt auf eine Religion, eine Sekte, einen „Ismus,“ nicht bloß eine modische Zeiterscheinung. Mit *frischer, lebendiger Klarheit* und *Einfachheit* verbindet und illustriert er Konzepte, Praxismethoden, hintergründige Philosophie und Yoga-Wissenschaft, Zweck und Nutzen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen Traditionen, so dass „*die ganzheitliche Weise, in der er das Was, Wie und Warum integriert, Zweifel löscht und sogar ungefragte Fragen beantwortet.*“ Satyanandas Offenheit, seine Weisheit in einer „*echten, ernsthaften, und demütig bescheidenen*“ Haltung großzügig zu teilen, macht Kriya Yoga für alle „*ansprechend, leicht zugänglich und anwendbar,*“ sein „*feiner Humor macht die Reise leichter.*“ Und diese Leichtigkeit macht es uns möglich, noch tiefer zu gehen. Ich glaube, das ist deshalb so, weil er einen authentischen Raum für starke innere Erfahrung bietet – falls wir es denn zulassen, und weil er nicht an Ergebnissen haftet, da er erkennt, jeder von uns wird den eigenen Weg zur persönlichen Wahrheit in eigener Geschwindigkeit und Zeit finden, aber auch jeder von uns wird ohne Zweifel ein Geschenk erhalten: eine Berührung im Herzen, ein Einblick in Wahrheit, ein Funke, ein Gefühl der Hoffnung.

Das geistige Licht erweckt Seelen zu ihrer eigenen inneren Schönheit.

Für mich ist Satyananda ein praktisches Beispiel und eine Inspiration, wie unser geistiges Licht durch uns alle hindurch wirkt. Seine Gegenwart, Haltung und Botschaft spiegeln sich in folgenden Zitaten, welche er häufig verwendet: „*Was Angst enthält, kann*

*nie Wahrheit sein,“ und „Nichts Wirkliches kann bedroht werden – Nichts Unwirkliches existiert.“ Sie haben zutiefst meinen Einblick in Wahrheit, Wirklichkeit, Vertrauen und inneren Frieden beeinflusst.*

Bei der Organisation seiner Programme habe ich Satyanandas Haltung von Mitgefühl und Dankbarkeit erlebt. Während ich wütend und verärgert war über schlechte Lehrbedingungen, die er außerhalb Europas tolerieren muss, blieb er nicht-wertend und akzeptierend. Dennoch frage ich mich, wie wir, die Teilnehmer und Freiwilligen, seine Hingabe und Engagement für uns erwideren können? Wenn er seinen privilegierten Berufsstatus als zertifizierter Psychotherapeut und Diplom-Psychologe aufgeben kann, um uns zu dienen, warum können wir nicht bewusster und verantwortlicher darin sein, wie wir die besten Lernbedingungen für uns garantieren können? Babaji wählt Leute aus, unsere Begleiter zu sein – diese Wesen sind Geschenke an die Menschheit. Daher bin ich wie meine mitstreitenden Freiwilligen dankbar für die Gelegenheit, Babaji dienen zu können, auch durch Unterstützung auch von Satyananda, so wie Karthik in Singapur sagt: „*Freiwilliger Helfer zu sein gibt mir ungeheure Befriedigung und vertieft meine Sadhana durch Karma Yoga.*“ Diese Leidenschaft zu dienen teilen zum Beispiel Adya, Ashish, Bala, Celia, Jayanth, Joy, Narayani, Narsimhan, Neel, Neschay, Sandeep, Sanjay, Subbiah, Sunil, Tarun, Vimala, Vinod, die ich persönlich kenne, sowie viele andere Freiwillige weltweit.

Während ich dies schreibe, versteh ich, warum Satyananda es nicht für wichtig hält, Geschichten über sich und sein Leben zu schreiben. Er strebt keinen Prominenten-, Guru- oder Sonderstatus an – Wege, sich leicht in Egospiele zu verfangen, obwohl sein Wissen, seine Einsicht und Weisheit tief sind. Seine Art zu sprechen zeigt, er ist sich bewusst als Kanal und Botschafter für die

höchste Lehre zu dienen und für den Höchsten Lehrer. Seine Liebe zur Einsamkeit und inneren Stille (obwohl er dauernd sprechen muss) erinnert mich an eins seiner Lieblingszitate von Kabir:

*„Ich habe nach mir selbst gesucht. Und ich fand kein Selbst. Mich gibt es nicht mehr. Der Tautropfen verschwindet im Ozean.“*

Ich weiß, dass wir viel mehr lernen können. Doch ich werde an Satyanandas Worte erinnert, „*Glaubt mir nicht, findet selbst heraus, dass es wahr ist, erlebt es selbst in euch.*“ Danke, Satyananda – wir werden! Marina.

(Zitate von anderen Studenten in kursiv gesetzt)

M.D. Satyananda ist Mitglied von Babaji's Kriya Yoga Order of Acharya und gibt seit 2005 in zahlreichen Ländern Seminare mit Einweihung in Babaji's Kriya Yoga. Als zertifizierter Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut war er sowohl im klinischen Feld als auch in Organisationsberatung tätig. Seit seiner Kindheit hat er die spirituelle Weisheit der Welt studiert, und nach über einem Jahrzehnt Studium der Vedanta-Philosophie und Yoga in Indien sowie im Westen, widmet er sich seit mehreren Jahren ausschließlich dem intensiven Erforschen und Praktizieren von Babaji's Kriya Yoga und dem weltweiten Netzwerk der Schüler von Babaji's Kriya Yoga durch Karma-Yoga Tätigkeit. Er hat bereits zahlreiche Pilgerfahrten zu den heiligen Stätten Indiens und seinen Heiligen durchgeführt.

Während des ersten Quartals 2013 wird Satyananda wieder Einweihungsseminare in verschiedenen Städten in Indien und Sri Lanka geben.

# Hatha Yoga intensiv vom 28.6.-8.7.2013

## im Ashram in Quebec

### mit Durga Ahlund und M. Govindan Satchidananda

Als Schüler von Babajis Kriya Yoga bist du herzlich eingeladen, ein Lehrer für Babajis Kriya Hatha Yoga zu werden! Einer der besten Wege, die eigene Kriya Yoga Praxis zu vertiefen und anderen zu dienen, ist, diese wundervolle wissenschaftliche Kunst zu lehren. Diese Yogalehrerausbildung wurde so gestaltet, dass sie dem Standard der internationalen 200 Stunden Zertifizierung entspricht, wie er von der Yoga Alliance aufgestellt wurde. Nach dem Absolvieren eines 10-tägigen Kurses wirst du einen einjährigen Prozess des Unterrichtens und des Studiums spiritueller Texte beginnen, der mit einer Prüfung abgeschlossen wird, was dich nicht nur zum Lehren befähigen wird, sondern auch dein Wohlergehen und dein spirituelles Wachstum unterstützen wird.

Dieses Programm basiert überwiegend auf Erfahrungen und legt den Schwerpunkt sowohl auf die persönliche Transformation, als auch auf die Entwicklung professioneller Fähigkeiten. Die Teilnehmer müssen Kriya Yoga täglich praktizieren, mindestens zwei Jahre Hatha Yoga praktiziert haben und die Trainings der ersten beiden Level absolviert haben. Dies ist ein intensives Training und alle Teilnehmer sollten körperlich und psychisch gesund sein.

Der Unterrichtsplan des 10-tägigen Kurses behandelt nicht nur die Mechanik der 18 Asanas von Kriya Hatha Yoga, sondern auch die Art und Weise, wie Yoga wirkt. Du wirst lernen, welche körperlichen Vorteile diese Auswahl von Asanas bringt, welche Theorie dahinter steht und was energetisch passiert, wenn man sie übt. Dieser Kurs ist umfassend. Er enthält Unterrichtseinheiten über physische und feinstoffliche Anatomie und Physiologie, Pranayama (Kriyas und weitere Techniken), Bhandas und Mudras, Meditation, Selbststudium und Philosophie. Du wirst lernen, all diese Elemente des Yoga wirkungsvoll zu unterrichten. Das Training wird deine Stimme als Lehrer entwickeln indem es zunächst deine eigene innere Erfahrung und deine Freude an Hatha Yoga und Meditation vertieft und erweitert. Lehrer: Durga Ahlund, Marshall Govindan, Pierre Desjardins. Der Kurs beginnt am Freitag, den 28. Juni 2013 abends und endet am Montag, den 8. Juli 2013 abends.

Für weitere Informationen siehe unter <http://www.babajiskriyayoga.net/german/training.php> oder kontaktiere [durga@babajiskriyayoga.net](mailto:durga@babajiskriyayoga.net)

## News und Notizen

**Kriya Yoga Pilgerreise nach Badrinath im Himalaya vom 27. September bis 14. Oktober 2013.** Begleite uns auf einer weiteren Pilgerreise in den Himalaya zu den Plätzen, wo Babaji *Soruba Samadhi*, die Vollendung der Erleuchtung, erreichte. Gestartet wird von New Delhi mit dem Bus, mit Zwischenstationen in Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, und Haridwar. Yoga-

und Meditations-Gruppenpraxis zweimal täglich. Wir besuchen den im Bau befindlichen Ashram in Badrinath und werden dort ein Mantra Yagna machen. Sehr komfortable Hotel-Unterkünfte.

Für weiterführende Infos: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm>

# Kriya Yoga Einweihungen

## Basisseminar

### mit Satyananda

**Passau**, 7. - 9. Juni 2013

Ort: Retreatzentrum Alterpilgerhof.de

Email: [yoga.murau@gmail.com](mailto:yoga.murau@gmail.com)

Telefon: +43/0 6649268489

**Klagenfurt**, 14. - 16. Juni 2013

Ort: Yogaschule Kärnten

Email: [kontakt@yogaschulekaernten.at](mailto:kontakt@yogaschulekaernten.at)

Telefon: +43/0 463240210

**München**, Termin wird bekannt gegeben

Ort: Indische Tanzschule revathi-dance.com

Email: [info@revathi-dance.com](mailto:info@revathi-dance.com)

Telefon: +49/0 17622286036

### mit Nandi Devar

**Düsseldorf** 8.03. - 10.03.2013

**Schweibentalp** 12.04. - 14.04.2013

**Luzern** 25.08. - 27.08.2013

**Nürnberg** 22.11. - 24.11.2013

Email: [info.soullight@gmail.com](mailto:info.soullight@gmail.com)

Telefon: +41 76 3609042

### mit Kailash

**Teneriffa, Spanien** 03.05. - 04.05.2013

**Bern** 13.09. - 15.09.2013

**Frauenfeld** 01.11. - 03.11.2013

**Wremen (Nordsee)** 08.11. - 10.11.2013

Email: [free-mind@gmx.ch](mailto:free-mind@gmx.ch)

Telefon: +41 (0) 52 366 32 92

### mit Ishvarananda

**Nürnberg** 22.-24.3.2013

Ort: Yoga Vidya Kraußstr.6

Email: [avvai@babaji.de](mailto:avvai@babaji.de)

Tel: 0177 66 59214

## Aufbauseminar

### mit Satyananda

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 06. -

08.09.2013

## Vertiefungsseminar

### mit Satchidananda

Kapellenhof bei Frankfurt/Main 17.-24.05.

2013

## Überregionales Satsang-Treffen

Kapellenhof bei Frankfurt/Main

24. - 26.05.2013

**Alle elf europäischen Acharya** wie auch die Acharyas M.G. Satchidananda und Durga Ahlund haben ihre Teilnahme für den europäischen Satsang vom 24.-26.Mai 2013 im Kapellenhof zugesagt.

## Kriya-Hatha-Yoga Teachertraining

### mit Durga Ahlund und Satchidananda

Quebec, Kanada 27.06. - 10.07.2013

## Workshop „Emotionen meistern“

### mit Acharya Ishvarananda

**Klagenfurt** 15.-17.3.2013

Email: [karin\\_steiger@yogaschulekaernten.at](mailto:karin_steiger@yogaschulekaernten.at)

Mobil: +43 664 3373236

**Karlsruhe** 28.30.3.2013

Ort: Yoga Vidya Zentrum Rheinstraße 44

Email: [Workshops.mit.Ishvarananda@gmail.com](mailto:Workshops.mit.Ishvarananda@gmail.com)

**M.G. Satchidananda** hat sein Sabbatjahr Ende November mit einer dritten Einweihung in Brasilien beendet, an der 26 Leute teilnahmen (siehe Foto)

**Eine Möglichkeit, ins Buch zu schauen,** wurde jetzt dem Büchershop unserer Website hinzugefügt. Man kann jetzt Abschnitte der meisten Veröffentlichungen lesen.

**Ein Bericht über den Bau des Ashrams in Badrinath** mit 15 Bildern kann auf folgender Seite eingesehen werden:

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/ashram-india.htm#badrinath\\_ashram](http://www.babajiskriyayoga.net/english/ashram-india.htm#badrinath_ashram).

### 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 und per Telefon 02104/73141. Ihr könnt ihr auch schreiben: Dorit Jäger, Innstr. 1, 40822 Mettmann.



M.G. Satchidananda mit den Teilnehmern der 3. Einweihung in Brasilien



Baustelle des Ashrams in Badrinath

**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*