



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:
„Die Praxis von Babaji's Kriya Yoga angesichts der jüngsten neurowissenschaftlichen Fortschritte“
von M. G. Satchidananda
2. Querdenken um Probleme zu überwinden
von M.G. Satchidananda
3. Warum einen Ashram in Badrinath bauen?
von Durga Ahlund
4. Tantra: Das Gewebe der Bewusstheit – Teil 1
von Nityananda
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

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

Leitartikel:

„Die Praxis von Babajis Kriya Yoga angesichts der jüngsten neurowissenschaftlichen Fortschritte“

von M.G. Satchidananda

Aus den neusten Vorstößen der Neurowissenschaft können Yogaschüler praktikable Lehren ziehen. Dank der funktionellen Mag-

netresonanztomographie (MRT) konnten Wissenschaftler in den letzten zwanzig Jahren mehr über das Gehirn lernen als in gesamten

bisherigen Geschichte. Es gelang ihnen, die Aktivitäten des Gehirns und die komplexen Wechselwirkungen seiner Physiologie und seiner neurologischen Funktionen abzubilden, die unsere Erfahrung von der Welt prägen.

Anhand der von ihnen gelieferten Informationen können wir das Wie und Warum unseres „menschlichen Betriebssystems“ besser verstehen und ebenso die Hauptursachen von Leid und, wie wir diese Ursachen verändern können, um uns selbst auf allen Ebenen – körperlich, geistig und in Bezug auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen - weiterzuentwickeln.

Das Gehirn hat sich während der letzten drei Millionen Jahre herausgebildet und dabei seine Größe verdreifacht. Seine primitiveren Anteile dominieren die Gehirnaktivitäten, wenn unser Überleben durch eine Gefahr bedroht wird. Jene Anteile des Gehirns, die sich erst vor relativ kurzer Zeit entwickelt haben, bestimmen das rationale Denken und zwischenmenschliche Fähigkeiten, wie z.B. Empathie und gemeinschaftliches Planen, die unseren Vorfahren geholfen haben, zu überleben. Einflussgrößen, die Zusammenarbeit fördern, fanden nach und nach Eingang in unser Gehirn. Dazu gehören Altruismus, Großzügigkeit, Sorge um das eigene Ansehen, Fairness, Vergebung, Sprache, Moral und Religion. Durch sie werden die primitiveren Anteile unseres Gehirns gehemmt, die emotionale Reaktionen steuern. Allerdings genauso wie unser Kooperationsvermögen zugenommen hat, hat sich auch unsere Fähigkeit zu Aggression entwickelt.

Weil unser Gehirn größer wurde, benötigten frühe Menschen eine längere Kindheit, um das Gehirn weiterzuentwickeln und zu trainieren; und da sich unsere Kindheit verlängerte, mussten unsere Vorfahren neue Methoden finden, um Eltern und Kinder und andere Mitglieder ihrer Gruppen aneinander zu binden, damit sie sich gegenseitig unterstützen konnten. Dafür bildeten sich mehrere neuronale Netzwerke aus, wobei sowohl die Freisetzung von Belohnungshormonen als auch die Aktivierung von anderen Bestrafungsmechanismen (Stressoren) als Folge von sozialer Ablehnung stimuliert wurde.

Hast du jemals jemanden sagen gehört: „Stress hat mich Jahre meines Lebens gekostet“? Dr. Elisabeth Blackburn erhielt einen Nobelpreis dafür, dass sie gezeigt hat, wie es dazu kommt, indem sie bewiesen hat, dass Stress die Telomere verkürzt, die Enden der DNS-Chromosomen, die das Altern beeinflussen. Und eine neue kleine Pilotstudie unter der Leitung von Dr. Blackburn und Dr. Dean Ornish zeigt zum ersten Mal, dass Ernährungsumstellung, Yoga, Meditation, Stressmanagement und sozialer Rückhalt zu längeren Telomeren führen können. Nachzulesen unter

<http://scienceblog.com/66697/starting-yoga-and-healthy-diet-will-make-your-cells-younger/#cUSIB93KWFDSt6vf.99>

Verändere deinen Geist und dein Gehirn verändert sich ebenfalls

Wenn wir berücksichtigen, dass der Geist ein verkörperter und relationaler Prozess ist, der den Fluss von Energie und Informationen reguliert, dann können wir den Geist dazu verwenden, das Gehirn zu verändern. Indem wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren und somit den Energie- und Informationsfluss willentlich durch unsere neuronalen Schaltkreise lenken, können wir die Aktivität des Gehirns und seine Struktur direkt modifizieren. Dafür müssen wir wissen, wie man Wohlergehen durch Gewahrsein fördert. Mentale Aktivität erzeugt tatsächlich neue neuronale Strukturen. Demzufolge können sogar flüchtige Gedanken und Emotionen dauerhafte Spuren im eigenen Gehirn hinterlassen, wie Wasser auf nackter Erde. Um ein starkes Nervensystem aufzubauen, das unser Hormon-, Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem im Gleichgewicht halten kann, liefert uns die Neurowissenschaft Informationen darüber, wie die Praxis von Yoga die für unsere modernen, stresserfüllten Lebensstile notwendigen neuen Nervenstrukturen erzeugen kann.

Gemäß der Neurowissenschaft gehört zu dem neuroemotionalen Kreislauf u.a. der *laterale präfrontale Kortex*, der sowohl in der rechten als auch in der linken Gehirnhälfte vorkommt. Der auf der linken Seite ist mit positiven Gefühlen, wie z.B. Mitgefühl, Güte,

Akzeptanz und Freude verbunden; der auf der rechten Seite ist mit negativen Gefühlen assoziiert, wie z.B. Angst, Traurigkeit, Depression und Aversion. Es scheint so, als ob am Anfang unseres Lebens beide Seiten ausgeglichen sind, und dass, wenn man etwas Negatives empfindet, die andere Seite dies ausgleicht und umgekehrt. Aber im Laufe der Jahre wird die rechte Seite größer als die Linke. Allerdings wächst die linke Hemisphäre, die positive Emotionen steuert, schnell bei Meditierenden.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass, wenn jemand regelmäßig meditiert, bereits nach einer Woche sichtbare Effekte im Elektroenzephalogramm (EEG) erkennbar sind. Nach einer achtwöchigen Meditationspraxis sind nicht nur die Effekte noch offensichtlicher, sondern die Meditierenden verspüren auch viele positive Veränderungen. Dies begräbt die langjährige Überzeugung, dass die zelluläre Struktur unseres Gehirns unveränderbar ist und, dass man auch als Pessimist sterben muss, wenn man mit einer pessimistischen Lebenseinstellung geboren wurde. Ganz im Gegenteil, wir alle können die Struktur unseres Gehirns verändern.

Wusstest du folgendes:

- Dein Gehirn besteht aus ca. 1,4 kg tofuartigem Gewebe und enthält 1.1 Billionen Zellen, davon 100 Milliarden Neurone. **Neurone** oder **Nervenzellen** sind elektrisch erregbare Zellen, die Informationen durch elektrische und chemische Signale verarbeiten und übermitteln. Ein chemisches Signal tritt über eine Synapse hinweg auf, einer spezialisierten Verbindung mit anderen Zellen. Neurone verbinden sich miteinander, um neuronale Netze aufzubauen. Neurone sind die Kernkomponenten des Nervensystems, welches das Gehirn, das Rückenmark und periphere Ganglien umfasst.
- Alle Neurone sind elektrisch erregbar, da sie Spannungsgradienten über ihre Membranen hinweg aufrechterhalten. An seinen eingehenden Synapsen erhält ein Neuron Signale – normalerweise eine kleine chemische Explosion von so genannten Neurotransmittern - von anderen Neuronen. Dadurch wird dem Neuron signalisiert, ob

es feuern soll oder nicht; wenn es feuert, sendet es über seine übermittelnden Synapsen Signale zu anderen Neuronen aus und zeigt ihnen so an, ob sie feuern sollen oder nicht. Jedes Neuronensignal entspricht einer Informationseinheit; ein typisches Neuron feuert 5-50 Mal in der Sekunde. Die Gesamtheit dieser Informationen definiert die Wissenschaft allgemein als Geist, wovon das meiste außerhalb unseres Bewusstseins liegt.

- Bewusste geistige Vorgänge beruhen auf vorübergehenden Zusammenschlüssen von Synapsen, die sich für gewöhnlich innerhalb von Sekunden ausbilden und wieder auflösen. Neurone können auch dauerhafte Schaltkreise aufbauen, wobei sie infolge von geistiger Aktivität ihre Verknüpfungen untereinander verstärken.
- Der Geist und das Gehirn interagieren so stark miteinander, dass sie am besten als ein einziges, koabhängiges Geist/Gehirn System aufzufassen sind.
- Das Gehirn ist der ursprüngliche Gestalter des Geistes. Obwohl es nur 2% unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es 20-25% des Sauerstoffs und der Glucose in unserem Körper.
- Neurone unterziehen sich keiner Zellteilung. Bei Menschen ist die Neurogenese im Erwachsenenalter größtenteils beendet – aber es gibt überzeugende Beweise dafür, dass in zwei Gehirnregionen, dem Hippocampus und dem Bulbus olfactorius (Riechkolben), eine erhebliche Zahl neuer Neuronen gebildet wird.
- Unser Gehirn hat sich aus Nervengewebe entwickelt, als sensorische und motorische Systeme auf komplexere Weise miteinander kommunizieren mussten und es daher schließlich zur Zentralisierung in Form eines Gehirns kam. Das Gehirn selbst hat sich weiterentwickelt. Sein ältester, primitivster Anteil, *Reptilienhirn* oder *Stammhirn* genannt, liegt im Zentrum unter dem Kortex und dem Subkortex, steuert die konkretesten Funktionen und verfügt über die einfachsten Strukturen mit den schnellsten und motivational intensivsten Aktivitäten.

- Das *limbische System* (oder *paleomammatisches Gehirn*) ist eine komplexe Gruppierung von Gehirnstrukturen, die unter dem *Kortex* liegt, direkt unterhalb des *Cerebrums (Großhirn)*. Es ist kein eigenständiges System, sondern eine Ansammlung von Strukturen. Das limbische System umfasst die *Bulbi olfactorii (Riechkolben)*, den *Hippocampus* und die *Amygdala*. Es unterhält eine Vielzahl von Funktionen, darunter Emotionen, Verhalten, Motivation, Langzeitgedächtnis und Geruch. Es scheint primär für unser emotionales Erleben verantwortlich zu sein und hat sehr viel mit der Entstehung von Erinnerungen zu tun. Bei der Alzheimer Krankheit ist der *Hippocampus* eine der ersten Regionen des Gehirns, die Schaden erleidet; Gedächtnisverlust und Desorientiertheit zählen zu den Frühsymptomen. Eine Schädigung des Hippocampus kann auch eine Folge von Sauerstoffmangel sein, der wiederum auf eine schlechte Durchblutung zurückzuführen ist.
- Der Kortex, der in zwei Hemisphären unterteilt ist, mehrere Lappen umfasst und sich vor relativ kurzer Zeit entwickelt hat, besitzt eine äußerst komplexe Struktur, steuert die konzeptuelle Aktivität und hat die langsamsten, motivational diffusesten Aktivitäten inne. Der moderne Kortex nimmt starken Einfluss auf das restliche Gehirn und wurde durch den evolutionären Druck geformt, die Fähigkeiten, zu erziehen, zu binden, zu kommunizieren, zu kooperieren und zu lieben ständig zu verbessern. Seine linke Hemisphäre konzentriert sich auf die sequentielle und sprachliche Verarbeitung, während die rechte Hemisphäre sich auf ganzheitliche und visuell-räumliche Verarbeitung spezialisiert hat.

Das Gehirn hat sich entwickelt, um unser Überleben zu sichern, aber seine drei primären Überlebensstrategien verursachen auch unser Leiden.

Um zu leben, wenden alle Tiere folgende drei Strategien an:

- Zu trennen, was eigentlich verbunden ist, um eine Grenze zwischen sich und der Welt zu ziehen;

- Das zu stabilisieren, was sich ständig verändert, um ihre inneren Systeme innerhalb enger Grenzen zu halten.
- An vergänglichen Freuden festzuhalten und vor unausweichlichem Leiden zu fliehen, um Möglichkeiten zu nutzen und Gefahren zu vermeiden.

Immer wenn eine Strategie problematisch, unangenehm oder sogar schmerhaft wird, durchlaufen Alarmsignale das Nervensystem des Tieres, um es wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Die meisten Tiere verfügen nicht über so komplexe Nervensysteme, als dass sie zulassen könnten, dass diese Alarmsignale sich zu erheblichem Leiden auswachsen könnten. Aber Menschen schon: wir sorgen uns um die Zukunft, bedauern die Vergangenheit und machen uns Vorwürfe wegen der Gegenwart. Wir sind frustriert, wenn wir nicht das bekommen, was wir wollen und enttäuscht, nachdem unsere Wünsche befriedigt worden sind. Wir sind darüber beunruhigt, Schmerzen zu haben, verärgert über das Sterben und in Bezug auf unsere vermeintlichen Umstände deprimiert. All diese emotionalen Reaktionen werden von unserem Gehirn hervorgerufen, wobei sie mit den folgenden Konsequenzen in dem relativ primitiven limbischen System, der *Amydala*, entstehen:

- Das Bestreben, Trennungen aufrecht zu erhalten, widerspricht der Tatsache, dass wir auf vielerlei Art und Weise mit unserer Umwelt verbunden und von ihr abhängig sind. Folglich kann es sein, dass du dich unterschwellig isoliert, einsam bzw. sogar entfremdet und überwältigt fühlst oder das Gefühl hast, mit der Welt im Widerstreit zu stehen.
- Da sich alles stets verändert, erzeugt das Gehirn unangenehme Signale, dass seine Stabilität gefährdet sei, und diese Signale treten immer wieder auf und werden dabei durch Gefühle gefärbt: angenehm, unangenehm oder neutral. Wir wenden uns dem zu, was angenehm ist, meiden das Unangenehme und lassen das Neutrale hinter uns.
- Aufgrund unserer Evolution schenken wir unangenehmen Erfahrungen viel mehr Aufmerksamkeit. Wegen dieses Hangs zur

Negativität nehmen wir gute Neuigkeiten nicht wahr und leiden unter Ängstlichkeit und Pessimismus.

- Menschen stellen sich Erfahrungen vor oder spielen sie anhand von Wünschen und Ängsten durch. Sobald sie befriedigt sind, erweisen sich Wünsche als Übertreibungen. Ebenso stellen sich unsere Ängste als überspitzt oder unwirklich heraus. All dies hält uns davon ab, den gegenwärtigen Moment zu genießen.

Aber wenn das Gehirn die Ursache unseres Leidens ist, kann es auch sein Heilmittel sein. Somit können die oben genannten Konsequenzen der Evolution unseres Gehirns berichtigt werden. Die Schlüssel dazu sind Selbsterkenntnis und Selbstliebe. Wir können uns dafür entscheiden, uns der Ursachen unseres Leidens bewusst zu werden, oder zulassen, dass wir von ihnen beherrscht werden.

Die Rolle des parasympathischen Nervensystems beim Ausgleich des sympathischen Nervensystems

Es gibt ein paar Ursachen für Leid, die unausweichlich sind, da sie von äußeren Quellen herrühren: physische Beschwerden aufgrund einer Veränderung in unserer Umgebung oder eines Unfalls, Hohn oder Zurückweisung durch andere, Kummer, wenn geliebte Personen verletzt werden oder sterben. Der Großteil unseres Leids allerdings entsteht entweder durch unsere Reaktionen auf diese äußeren Ursachen oder durch das, was wir in unserem Geist erschaffen. Aber was auch immer seine Ursache oder sein Ursprung sein mag, das Leiden breitet sich im Körper über das sympathische Nervensystem (SNS) und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPAA) des Hormonsystems aus. Eine negative Reaktion, wie z.B. Wut oder Angst, führt dazu, dass von der Nebenniere Stresshormone, Epinephrin (Adrenalin) und Kortisol freigesetzt werden. Adrenalin steigert die Herzfrequenz, weitert die Pupillen, sodass man mehr Licht aufnehmen kann, lässt mehr Blut durch große Muskelgruppen zirkulieren und erweitert die Bronchien, damit man schneller laufen kann. Kortisol hemmt das Immunsystem, um von Wunden ausgehende Entzündun-

gen zu unterdrücken. Zur Kompensation werden Reproduktions- und Verdauungsvorgänge verlangsamt. Emotionen werden intensiviert und das Gehirn mobilisiert und organisiert sich, um zu handeln, wobei es sich auf negative Informationen fokussiert und Angst und Wut hervorhebt.

In den rauen physischen und sozialen Umgebungen, in denen wir uns entwickelt haben, half diese Aktivierung mehrerer Systeme unseren Vorfahren, zu überleben. Heute erfahren die meisten Menschen aufgrund der oben genannten Gründe in Kombination mit all dem Stress, dem sie in einem modernen Leben ausgesetzt sind, eine chronische Aktivierung von SNS und HPAA, mit zahlreichen negativen Konsequenzen für ihre physische und mentale Gesundheit. Dazu gehören gastrointestinale Leiden, eine Schwächung des Immunsystems, eine Verhärtung der Arterien, Diabetes, prämenstruelles Syndrom, erektiler Dysfunktion, verminderte Libido, Ängstlichkeit und Depression.

Neben dem sympathischen Nervensystem sind die anderen beiden Bestandteile des autonomen Nervensystems (ANS), die größtenteils für uns unbewusst arbeiten, um viele körperliche Systeme und ihre Reaktionen auf sich verändernde Bedingungen zu regulieren, das parasympathische Nervensystem (PNS) und das enterische Nervensystem (das die gastrointestinale Systeme reguliert). Das PNS konserviert Energie in unserem Körper und ist für kontinuierliche Aktivität innerhalb eines Fließgleichgewichts verantwortlich. Es ruft das Gefühl von Entspannung und Zufriedenheit hervor und wird als das System der „Ruhe und Verdauung“ bezeichnet, im Gegensatz zu dem SNS (bekannt als „Kampf oder Flucht“-System). Diese beiden sind miteinander verbunden wie eine Wippe: wenn eines ansteigt, geht das andere zurück. Die Aktivierung des PNS entspricht dem normalen Ruhezustand von unserem Körper, Gehirn und Geist. Die Aktivierung des SNS verursacht eine Veränderung des Grundzustands des PNS Gleichgewichts, um auf eine Bedrohung oder eine günstige Gelegenheit zu reagieren. Das PNS beruhigt den Geist und fördert Stille, wodurch kontemplative Erkenntnis begünstigt wird. Sie haben sich gemeinsam entwickelt, um Tiere und Men-

schen in feindlichen Umgebungen am Leben zu erhalten.

Der optimale Gleichgewichtszustand zwischen dem PNS und dem SNS erfordert:

- Vorwiegend parasympathische Aktivität zur Schaffung eines ruhigen und friedlichen Grundzustandes;
- Leichte Aktivierung des SNS für Enthusiasmus, Vitalität und gesunde Leidenschaften;
- Gelegentliche Spitzen der SNS Aktivität, um mit anspruchsvollen Situationen umgehen zu können.

Kriya Yoga bewusst mit positiven Absichten praktizieren, um unseren Geist und unser Gehirn zu transformieren und Leiden zu vermeiden

Indem man gegenüber jedem Leiden, gleich ob es äußerlich oder innerhalb des eigenen Geistes selbst erzeugt ist, präsent bleibt, wird es vergehen. Durch Training und Modellierung deines Geistes und deines Gehirns kannst du sogar das verändern, was im Inneren aufkommt und somit das Positive vermehren und das Negative reduzieren. Dabei kannst du immer im Grunde deines Wesens, deinem wahren Selbst, Zuflucht suchen und dir dessen bewusst sein, was bewusst ist. Das Ziel ist Gleichmut: Nicht auf die eigenen Reaktionen zu reagieren. Gleichmut ist ein ungewöhnlicher Zustand des Gehirns, den man bei fortgeschrittenen Yogis beobachten kann. Wissenschaftliche Untersuchungen ihrer Gehirne zeigen, dass er eine Kombination von vier neuronalen Zuständen erfordert: (a) eine Aktivierung der präfrontalen Kortexregion, die Verstehen und Intention steuert; (b) das Ausbilden von geistiger Stabilität, indem man seine Sensitivität und Wertschätzung für das steigert, was neutral – d.h. weder angenehm noch unangenehm – ist; (c) das Kultivieren von schnellen Gammawellen in weiten Teilen des Gehirns, indem man die geistige Erfahrung von großer Räumlichkeit erzeugt; und (d) eine Aktivierung des Parasympathikus, um die limbischen/SNS/HPAA Rückkopplungsschleifen zu dämpfen, die andernfalls Teufelskreise einle-

ten würden, in denen das Stressantwort-System auf seine eigenen Reaktionen reagiert.

Anfangs vergisst du vielleicht oft, bewusst zu sein; du verlierst dich in dem Schmerz oder in den selbst erzeugten Reaktionen. Später beginnst du, zu bemerken, dass dein Geist dich in die Irre geführt hat; aber du kannst es nicht unterbinden. Wenn die Bewusstheit und das Bestreben, die Reaktionen zu meistern, zunehmen, fühlst du die Reaktion vielleicht noch, aber du setzt sie nicht um, weil du dich daran erinnerst, was du verlieren wirst, falls du es tust. Schließlich treten selbst erzeugte Reaktionen auf äußere Ursachen überhaupt nicht mehr auf und du kannst dir ruhig überlegen, wie du mit ihnen umgehen möchtest.

Es braucht Zeit, etwas Anstrengung und viele kleine Momente der Übung, um Reaktionen wie Gier, Ungeduld, Begierde, Angst und Hass, die im Gehirn und im Geist negative Strukturen hinterlassen haben, durch neue zu ersetzen, wozu Großzügigkeit, Freundlichkeit und Weisheit zählen.

Der einzige und kraftvollste Weg, dein Gehirn und somit auch deinen Geist umzugestalten, ist, stärkere Kontrolle über deine Aufmerksamkeit zu entwickeln. Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer, das, was sie beleuchtet, strömt in deinen Geist und formt dein Gehirn. Wenn deine Aufmerksamkeit stabil ist, dann ist es auch dein Geist: du kannst sie auf alles Beliebige lenken und sie wird darauf gerichtet bleiben; wenn du sie auf etwas anderes verlagern möchtest, kannst du das tun. Aufmerksamkeit umfasst drei miteinander konkurrierende Aspekte: das Festhalten an Informationen, das Anpassen des Bewusstseins und das Suchen nach Stimulation. Menschen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Neigung zu jedem dieser Aspekte sehr. Manche mögen z.B. viele Neuerungen und Aufregung, während andere Berechenbarkeit und Ruhe vorziehen. Daher sollte man seine Meditationsübungen an die eigenen Neigungen und Herausforderungen anpassen. Wirst du z.B. leicht müde, wenn du versuchst, dich zu konzentrieren? Oder lässt du dich leicht von Geräuschen in deiner Umgebung ablenken? Oder brauchst du viele Anreize? Oder eine Kombination davon? Sei dir der Tatsache

bewusst, dass die unterschiedlichen Dhyana Kriyas von Babaji's Kriya Yoga dir dazu dienen werden, mit einer jeden dieser Neigungen umzugehen.

Die folgenden Kriya Yoga Übungen werden – wenn du ihnen regelmäßig nachgehst – es dir ermöglichen, neue positive neuronale Strukturen zu erzeugen und einen optimalen Gleichgewichtszustand zwischen dem PNS und dem SNS aufrecht zu erhalten.

1. *Kriya Kundalini Pranayama*. Besonders die lange Ausatmungsphase dabei aktiviert das PNS.
2. Indem man die Ausatmung bei der Praxis von Asanas dadurch betont, dass man länger ausatmet als einatmet und gleichzeitig mental visualisiert, wie die Energie durch angespannte, widerstrebende Körperfertigkeiten gelenkt wird;
3. „Loslassen“ von schmerzlichen Erinnerungen und negativen Denkgewohnheiten durch die Praxis des ersten Dhyana Kriya.
4. Das Entwickeln von positiven visuellen Bildern und Emotionen, wie z.B. Liebe, Mut und Frieden bei der Praxis von Kriya Dhyana Yoga, um die Tendenz des Geistes, negative Erinnerungen und Sorgen zu bevorzugen, ausgleichen; und um neue, positive neuronale Strukturen aufzubauen.
5. Indem man die 18 Asanas paarweise übt und dabei das komplette zentrale Nervensystem und alle Anteile des Hormonsystems aktiviert und durch Entspannung nach jeder Haltung und durch eine tiefe Entspannung während der 18. Asana eine optimale Hormonausschüttung und -aufnahme fördert.
6. Lenken des Blutstroms in Richtung Kopf durch Umkehrhaltungen.
7. Lenken des Pranaflusses in die oberen Chakras mithilfe von Visualisierung und der Atmung während jeder der 18 Asanas von Babaji's Kriya Yoga.
8. Regelmäßige Wiederholung der Bjia Mantras, um negatives Denken zu beseitigen und die Chakras zu erwecken.
9. Anwendung von *Arupa Dhyana Kriya*, um Probleme zu lösen und emotionsgesteuertes Leiden zu überwinden, indem man von dem Intellekt und der intuitiven Weisheit Gebrauch macht.
10. Kultivieren von Liebe und Mitgefühl durch die Praxis von Kriya Bhakti Yoga anhand von hingebungsvollen Übungen.
11. Indem man *Yoga Nidra* praktiziert, um den Körper, das komplette zentrale Nervensystem und das Gehirn tief zu entspannen und zu heilen.
12. Indem man Konzentrationsübungen wie z.B. *Eka Rupa Dhyana Kriya* und Mantra Repetition praktiziert, vermeidet man geistige Zerstreutheit und ersetzt sie durch innere Freude.
13. Durch ein Kultivieren von beständigem Gewahrsein im täglichen Leben, mit Präsenz, Gleichmut und Freude, wie es bei der zweiten Einweihung gelehrt wird und durch *Nityananda Kriya*.
14. Indem man das Göttliche in anderen sieht und gegenüber ihrem Leiden einfühlsam und mitfühlend ist.
15. Durch eine Praxis jener Kriyas, die bei der 3. Einweihung gelehrt werden, tritt man willentlich in Samadhi ein, wobei Stoffwechselprozesse verlangsamt, alle Systeme verjüngt und schnelle Gamma Wellen in großen Bereichen des Gehirns hervorgerufen werden und eine Identifizierung mit dem grenzenlosen Gewahrsein angeregt wird, welche die Identifikation mit dem physischen Körper und den Regungen des mentalen und des vitalen Körpers ersetzt.
16. Indem man sich vegetarisch ernährt und bei jeder Mahlzeit Eiweiß und viele unterschiedliche Gemüse zu sich nimmt und ebenso antioxidativ wirkende Beeren für das Gehirn. Man sollte raffinierten Zucker und Nahrungsmittel aus raffiniertem Mehl meiden. Ein hoher Blutzucker schädigt mit der Zeit den Hippocampus, was zu Gedächtnisverlust führt.
17. Meide allergieauslösende Nahrungsmittel, auf die du empfindlich reagierst und, die eine Entzündungsreaktion hervorrufen. Zu den Nahrungsmitteln, die am häufigsten Allergien auslösen, zählen Milch, glutenhaltige Getreide und Soja. Um zu ermitteln, ob du eine bestimmte Allergie hast,

kannst du Blutuntersuchungen durchführen lassen oder die mutmaßlichen Allergiestoffe für eine Woche von deinem Speiseplan streichen und dann beobachten, ob du dich besser fühlst, klarer denken kannst, leichter verdaust und mehr Energie hast. Indem du andere Entzündungsauslöser vermeidest: Drogen, Alkohol, Tabak.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass bestimmte Nahrungsergänzungen die Gesundheit deines Gehirns fördern; empfehlenswert ist ein gutes, hoch potenziertes Multivitamin. Ebenso Omega-3-Fettsäuren, die neuronales Wachstum und eine Stimmungsaufhellung begünstigen und geistigen Abbau verlangsamen. Als Vegetarier kann man seinen Bedarf an Omegafettsäuren durch Leinsamenöl oder besser noch *Udo Öl* (1 Teelöffel pro Tag) mit mindestens 500 mg DHA (*Docosahexaensäure*) decken. Vitamin E ist das hauptsächliche Anti-Oxidans in den Zellmembranen deines Gehirns. Man sollte täglich 400 IE (Internationale Einheiten) Vitamin E zu sich nehmen und davon sollte mindestens die Hälfte das *Gamma-Tocopherol* - Vitamin E sein, dessen regelmäßiger Verzehr nachgewiesenermaßen das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, reduziert.

Intention, Ausübung des eigenen Willens und Ausdauer

Man kann die Transformation des eigenen Gehirns und Geistes fördern, indem man mithilfe von Autosuggestionen oder Affirmationen klare Absichten formuliert, angesichts der Höhen und Tiefen des Lebens gleichmütig zu bleiben, negative Emotionen durch ihr jeweiliges Gegenteil zu ersetzen und die oben genannten Übungen anzuwenden. Verfasse sie als kurze Aussagen über positive Veränderungen in deinem Leben und wiederhole sie täglich, wenn du dich in einem entspannten Zustand befindest, um die alte negative Programmierung in deinem Unterbewusstsein zu ersetzen. Mache von deiner Willenskraft Gebrauch, wenn du Abwehr gegenüber deiner Intention verspürst; manifestiere keine negativen Emotionen; beobachte, wie sie auftreten und vorüberziehen. Habe Geduld mit dir, wenn du einen Fehler begehst. Wenn du nicht aufgibst, wirst du erfolgreich sein und deine Fehler werden zu einem Sprungbrett zum Erfolg. Unser Gehirn, wie alles in der Natur, entwickelt sich stets weiter. Wir können bewusste Vermittler positiver Veränderungen bei dieser Entwicklung sein und somit Freude, Liebe und Weisheit in die Welt bringen.

Querdenken um Probleme zu überwinden

von M.G. Satchidananda

Zwei Herangehensweisen an Probleme

Wenn man mit Problemen konfrontiert ist, deren Lösungen verwirrend sind, ist die typische Reaktion, zu versuchen sie so anzusehen, wie jedes andere Problem, indem man alle damit verbundenen Details betrachtet, in der Hoffnung, eine Lösung zu finden. Eine gute Analogie zu dieser Methode ist, in ein Labyrinth zu gehen und den Ausgang durch Versuch und Irrtum zu finden. Viel Energie wird in den Sackgassen verbraucht, was zu Frustration und Verwirrung führt.

Verwirrende Probleme wird man nicht los, indem der Verstand darüber brütet und ver-

sucht, sie zu überwinden. Diese Gewohnheit des Verstands bringt keine Lösung und führt zu anhaltendem Grübeln. Die Lösung kann nur von oberhalb oder außerhalb der Verwirrtheit kommen. In unserer Analogie können wir den Ausweg aus dem Labyrinth finden, indem wir es von oben betrachten. Das Problem des Verstandes – nicht der wahren denkenden Intelligenz – ist, dass er nicht an dieses große Bewusstsein außerhalb seiner selbst glauben will, weil er sich dessen nicht bewusst ist. Und er bleibt verschlossen wie eine Kiste und lässt das Licht rund rund herum, dass herein drängt, nicht hinein. Es ist in subtilen Gesetzen der Handlungsweise des

Bewusstseins, dass es Schwierigkeiten betont. Natürlich muss man sie sich genau ansehen, aber man muss sie nicht betonen, das machen sie schon selbst zur genüge. Sie haben die Tendenz, hängen zu bleiben und sogar größer zu werden. Wenn du im Gegensatz dazu ganz auf Vertrauen und Streben setzt, und dich beständig auf das konzentrierst, wonach du strebst, wird es früher oder später in Richtung der Verwirklichung tendieren. Es ist die Veränderung der Betonung, der Haltung und Einstellung des Verstandes, die den Prozess am meisten voranbringt.

Wie immer bei Details ist die Methode des Verstandes, sich auf Details zu konzentrieren und zu versuchen sie richtig ins Verhältnis zu setzen, sehr langsam. Sie muss gemacht werden, aber mehr als ein untergeordneter Prozess, nicht als der maßgebliche Prozess. Wenn sie zum Erfolg führt, dann weil sich nach einer Phase der Mühe etwas löst und es eine Öffnung gibt und das höhere Bewusstsein durch dringt und zu einem Ergebnis führt. Aber der Prozess geht viel schneller, wenn man das Öffnen zur Hauptsache macht und die Behandlung der Details als etwas daraus Resultierendes und Untergeordnetes betrachtet.

Wenn diese Öffnung erfolgt gegenüber dem, was über dem Verstand steht oder den höheren Bereichen des Verstandes zuzuordnen ist, kann man einen wesentlichen Fortschritt machen, der dann in Details ausgedrückt und übersetzt wird. Die Herangehensweise ist das Gegenteil davon, dem Verstand einfach zu erlauben, zu tun, was er immer zu machen versucht: die Details zu behandeln und aus ihnen ein allgemeines Resultat zu konstruieren. Man kann eine wesentliche Veränderung wahrnehmen, wenn der Verstand sich nicht in Details ausdrückt, und einen weiten, stillen Frieden oder den Zustand der Freiheit und Freude spüren und darin still und sicher sein ohne das Bedürfnis, etwas in Details zu übersetzen.

Über uns, über dem Bewusstsein des physischen Körpers gibt es eine große Erweiterung aus Frieden, Licht, Kraft und Freude. Das ist keine Theorie sondern etwas, was man auf sehr spürbare Weise erfahren kann. Wenn wir dessen gewahr werden und danach stre-

ben, dass es herab kommt und es regelmäßiger erfahren, wird es bleiben und die ganze Basis unseres Tagesbewusstseins verändern. Selbst bevor wir seiner gewahr werden, können wir plötzlich etwas herabkommen und in uns eindringen spüren. Die Öffnung wird möglich, wenn man den Geist zum Schweigen gebracht und ein Streben nach der Herabkunft des Bewusstseins kultiviert hat.

Ein stiller Geist und ein beständiges Streben sind die beiden wesentlichen Schlüssel zum Yoga. Ein stiller Geist ist nicht notwendiger Weise regungslos oder schweigend, obwohl es gut ist, wenn man dies willentlich herbeiführen kann. In einem stillen Geist tritt ein Teil unseres Bewusstseins zurück und ist im Hintergrund ein unbeeinträchtigter Beobachter der Regungen im Rest des Geistes. Im Gegensatz dazu sind die Aktivitäten des denkenden Verstandes ein wesentlich langsamerer Prozess und führen nicht zu derartig entscheidenden Ergebnissen. Es ist der Unterschied zwischen einer geraden Straße und einer Annäherung durch ständige Kreise, Spiralen und Mäander.

Fragen, aufzeichnen und interpretieren

Wie die Schüler von Babajis Kriya Yoga wissen, beinhalten einige der wichtigsten Dhyana Kriyas, die in der ersten Einweihung gelehrt werden, die Entwicklung der Intuition. Intuition bedeutet, etwas Neues zu lernen, ohne die 5 Sinne zu benutzen. Es bedeutet, sich einem höheren, weiteren Bewusstsein zu „öffnen“. Intuition antwortet auf Fragen. Nach vielen Jahren im Schulsystem fürchten aber viele Menschen Fragen, wegen des Drucks, die „richtige“ Antwort zu finden. Schlimmer noch, sie transformieren nicht ihre Zweifel in Fragen, sondern erlauben ihren Zweifeln, sie in Zyniker zu verwandeln.

Wenn man also mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, erfordert die oben beschriebene Herangehensweise des intuitiven, stillen Geistes, dass man sie zunächst auf die wesentlichen Fragen komprimiert. Eine gute Frage ist eine, die du stellen willst und sie muss drei Voraussitzungen erfüllen: 1. Jede Frage muss spezifisch und unmissverständlich sein, so dass eine präzise Antwort möglich ist. Anstatt zu fragen: „Wird es regnen?“ frag

„Wird es morgen in Chicago regnen?“ 2. Jede Frage sollte einfach und nicht verbunden sein. Sonst beantwortet deine Intuition vielleicht nur den ersten Teil deiner Frage. 3. Jede Frage sollte direkt relevant sein in Bezug auf die Sache, über die du etwas wissen willst. Sonst bezieht sich die Antwort vielleicht nicht auf die spezielle Schwierigkeit, mit der du es zu tun hast.

Nachdem du dafür gesorgt hast, dass der Geist still ist, beobachte, notiere und interpretiere, was du als Antworten auf deine Fragen erhältst. Die Sprache der Intuition ist meist symbolisch oder suggestiv und bruchstückhaft, also erwarte nicht, dass die Antwort ein einfaches „ja“ oder „nein“ sein wird. Antworten mit „ja“ oder „nein“ sind aus einer Reihe von Gründen zu vereinfachend: (a) Ja oder nein kann sich mit der Zeit ändern. (b) Ja oder nein kann subjektiv sein und (c) ein unerwünschtes Ergebnis kann oft verändert werden, indem man die Gegenwart ändert. Überlege stattdessen, ob die Antwort grundsätzlich eher positiv oder negativ ist und ob sie sich auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft bezieht. Untersuche die Polaritäten der Antwort. Hier einige Beispiele von Polaritäten: heiß – kalt, oben – unten, größer – kleiner, schwer – leicht, hell – dunkel, gut – schlecht, besser – schlechter, früher – später. Die zeitlichen Einschätzungen und Polaritäten variieren von Person zu Person. Man muss also herausfinden, welche zeitlichen Einschätzungen und Polaritäten die eigene Intuition vermittelt.

Geh davon aus, dass alle deine Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle und Erinnerungen dich mit Informationen in Bezug auf die Frage, die du stellst, versorgen. Notiere das „Gefühl“ oder den Eindruck, den du als Reaktion auf deine Frage erhältst. Anders als Träume sind intuitive Eindrücke bruchstückhaft. In der traditionellen westlichen Gedankenwelt folgen Antworten Fragen. Bei der Intuition folgen die Fragen den Antworten. Eine Frage führt zu Eindrücken, die andere Bilder und Fragen suggerieren, die wiederum weitere Fragen suggerieren, an die man vorher gar nicht gedacht hat.

Bei der Intuition kann man sich vielleicht eher auf einen Sinn verlassen als andere, je nachdem, ob man eher ein visueller, ein auditiver oder ein Gefühlstyp ist. Du kannst herausfinden, auf was du dich mehr verlassen kannst, das ist dein intuitiver „Typ“. So kannst du die intuitiven Eindrücke mit mehr Sicherheit interpretieren. Dieser Typ kann aber variieren, je nachdem, ob sich die Frage auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft bezog.

Beim Beobachten von Eindrücken erkennt man vielleicht, dass einige Symbole immer dasselbe bedeuten. Das kann zu mehr Sicherheit bei der Interpretation führen.

Mit regelmäßiger Übung entsprechend dem obigen Rat wirst du lernen, mit einem stillen Geist intuitiv die Führung zu bekommen, die du brauchst, um verwirrende Probleme zu lösen.

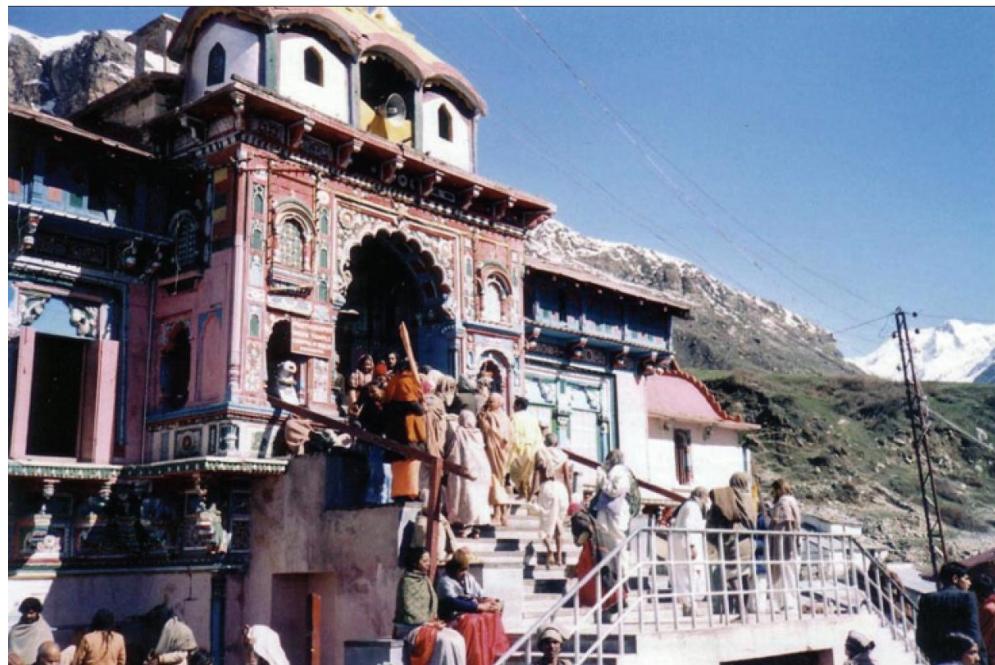
Warum einen Ashram in Badrinath bauen?

von Durga Ahlund

Ein Werbespruch lautet: „wenn es den Himmel auf Erden gibt, dann ist er in Uttarakhand.“ Unzählige Berggipfel und Gletscher, gefrorene Seen und hohe Wasserfälle, gewundene Flüsse, üppige Wälder, reich an seltenen Tieren und Pflanzen, riesige bunte Wiesen und Täler machen das Gebiet im Himalaya zum Anziehungsort für Abenteurer, Fotografen und spirituell Suchende. Es ist der Ort, wo das Mahabharata geschrieben wurde

und die Shashtras entstanden sind. Uttarakhand ist einer der jüngsten Staaten Indiens, der vom zweitgrößten Staat, Uttar Pradesh, abgetrennt wurde. Es umfasst acht Bergbezirke, und erstreckt sich von seiner Hauptstadt Dehradun im Südwesten bis zu den Quellen des Ganges (Gangotri) und der Yamuna (Yamunotri) im Nordwesten und von der Grenze zu Nepal im Nordosten bis nach Nainital im Südosten. Dies sind alles wunderbare Ziele für Pilgerreisen. Von alters her ist

diese Gegend bekannt für Göttlichkeit, Askese, Meditation, Buße und Erfüllung. Uttarakhand ist wahrhaftig das Land der Götter, ein Ort von unglaublicher Schönheit, Einfachheit, wo nur „vollständige Hingabe“ nötig ist, um in die höchsten Zustände spiritueller Ekstase aufzusteigen. Die Tempel von Kedarnath, Gangotri, Yamunotri und Badrinath sind die Chota Chaar Dhaam, die vier bedeutenden Pilgerorte von Uttarakhand, welche von allen gläubigen Hindus einmal im Leben besucht werden müssen. Für nicht-hinduistische Selbst-Sucher gibt es jedoch nur eine ruhmvolle und heilige Stadt, die man im Kopf und



Tempel von Badrinath

im Herz behalten sollte, und das ist die kleine Tempelstadt Badrinath.

Badrinath liegt am Alaknanda Fluss, dessen Quelle der Gletschersee Santopanth Tal ist. Zwei Berggipfel, der Nar und Narain Parvat, bewachen diese Tempelstadt. Die Nilakantan Spitze erhebt sich in die Sterne als würde sie ihre Erhabenheit und Heiligkeit anzeigen. Nilakantan ist wie eine leuchtende Kristallpyramide, welche die Farben mit dem Sonnen- und Mondaufgang ändert. Das Land, das wir für Babaji's Kriya Yoga Ahram gekauft haben, liegt unterhalb der Basis des Nilakanth Gipfels.

Der Ursprung des auffällig bunten und die Seele berührenden Schreins und des Tempels

von Badrinath ist unklar. Es war vielleicht nicht nur ein Hindu Schrein sondern auch buddhistsch oder vielleicht auch jainistisch. Obwohl es in den Veden Bezüge zu dem Schrein und dem Tempel gibt, sind keine historischen Aufzeichnungen vorhanden und keiner weiß, wie alt der Schrein oder der Tempel sind. Die Skanda Puranas schreiben Adi Shankara die hinduistische Wiederbelebung des Tempels im 9. Jahrhundert nach Christi Geburt zu. Der Legende nach hörte Adi Shankara, als er zu einem Meditationsort nahe Badrinath kletterte, eine himmlische Stimme, die ihm sagte, wo er die Tempelgottheit finden würde. Ihm wurde gesagt, dass er in den Narada Kund tauchen solle um die Gottheit zu finden und zu bergen und dass er sie wieder in den Schrein im Tempel bringen soll. Genauso dort, wo die Stimme ihn hinführte hatte, fand Adi Shankara die Murti. Es war eine aus schwarzem Stein gefertigte Statue eines in Meditation sitzenden Yogis.

Der Tempel-Komplex ist absolut bezaubernd. Ein Lächeln entsteht auf den Lippen, sobald man die Treppenstufen zu dem mit leuchtenden Farben versehenen Haupteingang hochgeht und dann weiter auf das Garbhgriha, wo die Gottheit im Schrein ist. Die Murti von Lord Badri ist inspirierend und einfach, eine ein Meter hohe Statue aus schwarzem shaligram Stein. Die Statue wird von vielen Hindus als eine der acht selbstmanifestierten Statuen von Vishnu angesehen. Die Murti stellt Vishnu in sitzender Meditationshaltung dar, nicht in der sonst viel typischeren zurückgelehnten Haltung. Die Merkmale der Murti sind undeutlich, aber für manche von uns sehen sie Bodhisatva oder Babaji sehr ähnlich.

Es gibt verschiedene Legenden bezüglich dem Ursprung der Murti und warum sie im Narada Kund See landete. Vielleicht war die meditative Murti von Buddhisten in den Schrein gebracht worden, als sie den Tempel damals, zur Zeit von König Ashok, übernahmen. Später wurde die Murti von Hindus, die den Tempel wieder für sich beanspruchten, in den Kund geworfen, bis Adi Shankara sie zurück in den Schrein, an seinen berechtigten Platz brachte. Gemäß dem hinduistischen Glauben war Buddha immerhin die neunte Inkarnation von Lord Vishnu. Heutzutage besuchen Anhänger aller Glaubensrichtungen und hinduistischer Gedankenschulen den Tempel. Sie beten zu Lord Badri Nath als Brahma, Hanuman, Kali oder Guru. Lord Badrinarayan wird als die Form des Allmächtigen, des Allesdurchdringenden und des Alles-in-Einem betrachtet. Im Gebet singen die Gläubigen „*Jai Badri Vishal Ki*“. Das Wort *vishal* bedeutet riesig auf Hindi und weist auf die große Bedeutung des Schreins hin. Viele verschiedene Mönchsorden haben ihre Gästehäuser in Badrinath.

Obwohl Badrinath tief verborgen im Himalaya in Nordindien liegt, ist der Hauptpriester, oder Rawal, traditionell ein Brahmin aus dem südlichen Distrikt Kerala, wie es die Tradition von Adi Shankara, der auch aus Südinidien war, vorschreibt. Badrinath ist einer der wenigen nordindischen Tempel, welche der alten tantrischen Vidhi von Shrauta-Tradition folgen, die sonst mehr in Südinidien verbreitet ist.

Anhänger des Badrinath Tempels erhalten auch Darshan (Präsenz und Segen) von der heiligen, ewigen Flamme, Akhand Jyoti. Akhand Jyoti ist die altertümliche Lampe, die das ganze Jahr über brennt, obwohl der Tempel in den Wintermonaten geschlossen ist. Diese immer-brennende Lampe ist sicherlich ein Wunder. Vor 2000 Jahren, als Adi Shankara diesen Tempel wiederbelebte, bereitete er eine perfekt brennende Mischung aus Kräutern und Ghee aus Kuhmilch zu (von der gesagt wird, dass sie heute immer noch genau gleich von den Bewohnern des Dorfes Mana nahe Badrianath hergestellt wird). Diese brennbare Zubereitung benötigt nur wenig Sauerstoff und lässt keinen Kohlenstoffdioxid entstehen und sorgt dafür, dass die Lampe

während der langen sechs Wintermonate brennt, wenn der Tempel und die Stadt selbst geschlossen sind.

Der Tempel ist wegen den extremen Wetterbedingungen in der Himalaya-Region nur für sechs Monate jedes Jahr geöffnet (zwischen Ende April und Anfang November).

Die endlose Kälte dieser Stadt wird durch die Anwesenheit einer natürlichen, heißen Thermalquelle, Tapt Kund, erträglicher, die direkt unterhalb des Tempels und oberhalb des Alaknanda Flusses liegt. Hier nehmen die Gläubigen ein heiliges Bad, um sich zu reinigen, bevor sie den Tempel betreten, um Lord Badrinarayan ihre Ehrerbietung zu erweisen. Das Wasser des Tapt Kund ist außergewöhnlich heiß. Seine medizinischen und heilenden Eigenschaften verlocken die Gläubigen dazu, in dem dampfenden Wasser zu verweilen. Es gibt separate Bäder für Männer und Frauen.

Die Bewohner von Badrinath sind alle Nachfahren von Rishis. Diese widerstandsfähigen Menschen sind überwiegend sich selbst versorgende Bauern. Das Dorf Mana ist ein weiterer wundervoller Ort, den zu besuchen sich lohnt, da die Atmosphäre dort sehr friedvoll und außerweltlich ist. Es ist ungefähr 4 Kilometer von Badrinath entfernt und gut für einen bequemen Spaziergang. Mana ist das letzte indische Dorf in Richtung tibetischer Grenze.

Mana wurde in den hinduistischen Schriften als Manibhadrashram bezeichnet. Die Höhle namens Vyasa Gufa ist in Mana. Dort diktete Ved Vyasa seinem Sekretär, Ganesh, sein berühmtes Epos *Mahabharata*. Die Höhle liegt unter einer riesigen Steinplatte und darin ist ein Schrein mit einer Marmorstatue von Vyasa, der mit einem Marmorstift in ein Marmorbuch schreibt. Es gibt viele alte Höhlen in der Gegend, die über Jahrhunderte von verschiedenen Weisen und Yogis benutzt wurden. Der Saraswati Fluss entsteht hier aus einem Quergletscher, der ungefähr 3 Kilometer nördlich von Mana nahe der tibetischen Grenze liegt. Die Puranas beschreiben den Saraswati Fluss, wie er am Dorf Mana herabfließt und die Vyasa Gufa streift, bevor er in den Alaknanda mündet. Dort befindet sich eine erstaunliche Naturbrücke, eine riesige Steinplatte, auf der man stehen kann und mit

Staunen den Saraswati beobachten kann wie er durch eine geformte Schlucht rauscht.

Ein weiteres Naturphänomen sind die Vashudhara Wasserfälle ungefähr 5 Kilometer von Mana entfernt. Der Zugang ist steil und nach den ersten 2 bis 3 Kilometern ist der Weg schwer zu laufen. Der Wasserfall selbst ist 400 Fuß (ca. 140 Meter) hoch und spektakulär anzuschauen. Die Aussichten auf die Berge Nilakanth, Chaukambha and Santopanth sind inspirierend.

Die Bewohner von Mana sind wichtig für die Aktivitäten des Sri Badrinath Tempels und die jährliche Verehrung der Mana Murti. Am letzten Tag vor der Schließung Anfang November opfern die Menschen von Mana der Gottheit ein Choli, einen kurzen Pullover, um sie während den Wintermonaten warm zu halten. Der Choli wird von unverheirateten Mädchen des Dorfs gewoben. Mana ist für seine schöne gesponnene Wolle und für das Webhandwerk bekannt.

Die Menschen von Mana leben ein einfaches und anscheinend althergebrachtes Leben. Diese Menschen sind bezaubernd und sehen eher tibetisch als indisch aus. Sie waren vielleicht Rajputen, werden aber Bhotias genannt. Die meisten Bhotias in anderen Teilen Indiens sind buddhistisch, aber diese Dorfbewohner sind Hindus, die in einem eher starren Kastensystem leben. Die jüngeren Generationen, die nun gebildet sind, ziehen oft aus diesem Selbstversorgerdorf weg, um meist bei einer Regierungsbehörde zu arbeiten. Während den Wintermonaten ziehen die Dorfbewohner von Badrinath und Mana mit einer Murti von Lord Badnarayan Richtung Süden nach Joshimath (wo Adi Shankara Tapas machte und sein erstes Kloster gründete).

Verstehe, dass ein Besuch des Badrinath-Tals eine himmlische Erfahrung ist, auf über 10,000 Fuß (3500 Meter) gelegen erscheint es anfänglich überwältigend durch seine Schönheit und Erhabenheit – durch die Weite der Berge und des Himmels und die Abgeschiedenheit dieses Ortes auf dem Dach der Welt. Es gibt dort so wenige Gedankenformen, dass man bloß für wenige Momente still sitzen muss, um den Geist zu beruhigen und in tiefe und friedvolle Meditation zu sinken. Der Klang und das Vibrieren des AUM scheint in

der Luft, dem Wind und dem Atem zu summen. Feinstoffliche Kanäle werden von Negativität gereinigt und nehmen das AUM auf. Du scheinst dich leicht an den weniger werdenden Sauerstoffgehalt der Luft zu gewöhnen, sogar wenn du höher entlang der Bergpfade wanderst. Wenn du Yoga praktizierst, erlebst du es auf eine Art, wie du es kaum wo anders erleben kannst.

Die Reise hoch nach Badrinath ist niemals leicht, immer intensiv, da sich die Straße gewagt zwischen steilen Berghängen und steinigen Flussbetten hindurchschlängelt. Es ist eine gefahrvolle Route, gefährlich v. a. bei Regenwetter, wo unvorhersehbare Erdrutsche vorkommen können. Aber die Anreise ist ein Teil der Erfahrung von Badrinath. Die Fahrt bereitet dich auf das Heilige und Tiefgründige vor. Es ist ein Weg der Hingabe, ein Weg, das Leben von neuem anzunehmen. Badrinath existiert, um deine Existenz spiritueller zu machen. Je länger du in seiner Atmosphäre bleibst, desto tiefer geht deine Transformation und desto länger bleibt sie dir erhalten nachdem du den Ort wieder verlassen hast. Man muss kein Hindu sein, um die Reise hierher auf sich zu nehmen. Badrinath ist sehr offen und flexibel, was das Heilige und Tiefsinnige angeht. Es ist einfach nur heilig und tiefesinnig. Es gibt kein starres Dogma, an dem man kleben muss, man muss nicht mal den Tempel betreten, man muss nur bereit sein, jegliche Skepsis und Starrheit in seinem Ego loszulassen und seiner Seele erlauben, in die Gegenwärtigkeit, d. h. Badrinath, hineinzutreten und die Transformation beginnen zu lassen.

Am 17. Juni 2013 verursachte ein Monsun-Regen, der 4,5-mal stärker war als jemals aufgezeichnet, eine verheerende Flut in den oberen Regionen von Uttarakhand, vor allem in Kedarnath, Uttarkashi, Pithogarth und Chamoli. Mehr als 10000 Menschen kamen dabei ums Leben und zehntausende Einwohner in den oberen Regionen von Uttarakhand verloren ihr Haus, Ackerland und ihre Lebensgrundlage. Mehr als 60000 Besucher mussten vom Militär gerettet werden. Es schien als wollte Mutter Natur viele Tourismusmehrheiten beseitigen, die in diesen heiligen Orten in den letzten Jahren gebaut worden waren. Aber das Tal von Badrinath blieb unberührt und unser Ashram wurde

nicht beschädigt. Es mag sein, dass manche die Bemühungen seit 2008, einen Babajis Kriya Yoga Ashram zu bauen, nicht für weise halten. Aber die Entscheidung, Land zu kaufen und ein Ashram zu errichten, schien keine eigene Wahl zu sein, sondern kam ziemlich spontan durch Zufall und Gelegenheit, die

sich in Badrinath nur selten bietet. Und so bauen wir weiter, damit Kriyabans die Möglichkeit haben werden, Kriya Yoga in Badrinath zu praktizieren und die Transformation zu erfahren, die Babaji und Lord Badri Nath einem und allen gewährt.

Tantra: Das Gewebe der Bewusstheit - Teil 1

von Nityananda

Tantra ist der jüngste Teil des Yoga, dessen Entwicklung in Indien um das fünfte Jahrhundert n. Chr. begann. Es entwickelte sich über Hunderte von Jahren während des Kali Yuga, dem gegenwärtigen dunklen Zeitalter, als die Siddhas, die verwirklichten Meister des Yoga, erkannten, dass es immer schwieriger für die Menschen wurde, Meditation und Konzentration zu üben. Alle waren davon betroffen. Deshalb wurden die spirituellen Praktiken und Lehren des klassischen Yoga und Vedanta immer weniger wirksam. Die Meister begannen mit einer lange Periode des Experimentierens, was zu den tantrischen Praktiken führte, die in Beziehung zum Kundalini Yoga und den Chakren stehen.

Der Klassische Yoga, wie Patanjali ihn in seinen *Yoga Sutras* (2. Jh. v. Chr.) niederschrieb, sucht das reine Prinzip des Bewusstseins, das von der Natur und ihren Erscheinungsformen getrennt ist. Der Yogi konzentriert sich auf das, was hinter der Realität der vergänglichen Welt der Phänomene liegt. In dieser Arbeit von Patanjali gibt es keine Erwähnung von Kundalini oder der Manipulation der Energie oder *Shakti*. Es gibt weder eine Erwähnung der *Chakren* (die subtilen Zentren des Bewusstseins), noch eine Beschreibung, wie sie aktiviert werden. Was betont wird, ist die mentale Konzentration, die Suche nach der letzten Erfahrung des reinen Bewusstseins, welche losgelöst ist von der phänomenalen Erfahrung.

Der klassische Yoga schlägt Askese vor, vornehmlich die Abkehr aus der Welt der physischen Sinne, welche die Hauptablenkung für die Yogis darstellen. Dieser Weg ist

nützlich, wenn Du Dich in die Wüste, in ein Kloster oder in eine Höhle im Himalaya zurückziehst, also die Quellen sensorischer Ablenkung soweit wie möglich entfernst. Tantra stellt einen alternativen Ansatz zur Askese dar, den die Siddhas als Schlussfolgerung aus Folgendem entwickelten: statt sich den physischen Sinnen zu entziehen, integrierten sie sie in ihre spirituelle Praxis. Statt Energie zu ignorieren, zogen sie es vor, sie zu verwenden! Alles ist nützlich im Tantra, alles ist in der spirituellen Praxis enthalten und wird verwendet. Tatsächlich bedeutet das Wort "Tantra" "Gewebe" oder "Netz". Alles ist miteinander verwoben und verflochten! Warum trennen zwischen "göttlich" und "nicht göttlich", wenn das Göttliche in gleicher Weise präsent ist in allem?

Daher ist Tantra als spiritueller Weg sehr nützlich für jemanden, der sich nicht aus der Welt zurückzieht: jeder kann es verfolgen, auch im Alltag lebende Menschen. Tantra ist ein Ansatz, der den dynamischen oder weiblichen Aspekt des Göttlichen wertschätzt: die Energie, die allem die Form gibt (*Shakti*), und nicht nur ihr statischer oder männlicher Aspekt, das Bewusstsein (*Shiva*) – der im klassischen Yoga betont wurde.

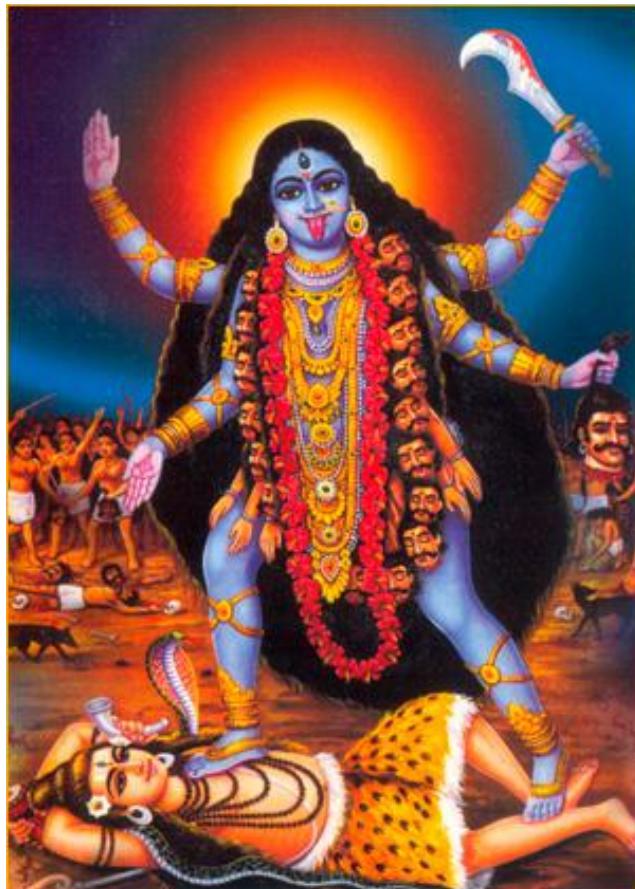
Konzentration der Kräfte

Die tantrische Methode verfolgt das gleiche Ziel wie der klassische Yoga: das Erreichen des rein nicht-dualen Bewusstseins in der Glückseligkeit und im Frieden des Selbst verankert und nicht in der Ablenkung der vergänglichen Erscheinungen verloren. Und

unsere beste Verbündete dafür ist... die gleiche göttliche Energie, die diese Phänomene verursacht. Die Siddhas sagen: "das Gleiche, was uns stolpern macht, kann uns helfen wieder aufzustehen". Deshalb ist der tantrische Ansatz ganz energetisch. Es erscheint dann der *Kundalini Yoga*, der mit der grundlegenden Energie, die in jedem Menschen verborgen ist, wirkt. Diese Energie ist in der Lage, ihn in höhere Zustände des Bewusstseins zu führen.

Das Buch *Hatha Yoga Pradipika*, das im 5. Jahrh. v. Chr. geschrieben wurde, bietet offen *Asanas*, *Pranayama*, Techniken, um die *Chakren* zu aktivieren und *Kundalini*-Energie an. Bei diesem Ansatz wird, anstatt den Verstand zu benutzen, mit der Lebensenergie gearbeitet, die für das Funktionieren des Körpers und des Geistes verantwortlich ist. Damit können wir auf eine indirekten Art und Weise auf den Geist und seine Zustände des Bewusstseins arbeiten. Etwas, das wir nicht mit der bloßen Konzentration des Verstandes erreichen.

Die Yoga Siddhas entdeckten, dass wir sieben feinstofflichen Zentren des Bewusstseins entlang der *Wirbelsäule* haben, die jeweils mit einem Zustand des Bewusstseins verbunden sind. Sie entdeckten auch, dass, wenn wir unsere Lebensenergie auf die höheren Zentren im oberen Teil des Kopfes konzentrieren, höhere Bewusstseinszustände erleben können. Und die Yogis dachten: Welches ist die stärkste Lebensenergie, die der Mensch hat ... ? Du hast es erraten?



Kali

Ja, Sex ist solch eine Energie. Genau so ist tantrischer Yoga und Kundalini Yoga der Versuch, diese kostbare Energie in den höheren Zentren des Bewusstseins zu konzentrieren, um sie zu aktivieren. Wir sprechen über energetische "Umwandlung". Wir sprechen über "Alchemie" (die echte), und die Überführung des Bleis der Leidenschaften in das Gold der Spiritualität. Der Taoismus in China beschäftigt sich auch damit, genauso wie viele wahre spirituelle Traditionen es tun (zum Beispiel in Mexiko gibt es eine Erwähnung über Quetzalcoatl, die gefiederte Schlange).

Daher ist das Ziel der verschiedenen Werkzeuge, die Tantra anbietet (*Asanas*, *Pranayama*, muskuläre Blocks, *Mantras* etc.) die Umwandlung der Lebensenergie in spirituelle Energie und die Öffnung der höheren Zentren des Bewusstseins. Damit öffnen wir die Tür des Himmels und erleben die höheren Zustände des Bewusstseins, auf der Suche nach der unwiderruflichen Vereinigung mit dem Absoluten, purem oder kosmischem Bewusstsein – es ist, wie endlich nach Hause zu kommen.

Viel mehr als Sex

Im Westen, wo "Yoga" auf die Praxis der *Asanas* reduziert worden ist, wird das Wort "Tantra" jetzt als Yoga-Sex-Praxis verstanden. Viele Workshops zu sogenanntem "Tantra" werden angeboten als Suche nach einem super- Orgasmus, ohne konzeptionelle oder emotionale Einschränkungen. Aber Tantra beinhaltet alles! Arbeit, Mahlzeiten, Beziehungen ... es ist das Gewebe des Lebens, mit oder ohne Sex. In der Tat, zum Beispiel in *Kriya Yoga* haben wir 144 Techniken oder *Kriyas*, aber nur wenige von ihnen haben mit Sex zu tun. Aber sie alle

haben mit der Entwicklung des Bewusstseins zu tun.

Der Weg des Tantra sucht nach der Entwicklung des Bewusstseins, dem Selbst, inmitten der täglichen Erscheinungen, völlig in ihnen präsent zu sein... aber ohne von ihnen mitgerissen zu werden.

Die Siddhas betrachten den sexuellen Akt als eine heilige Handlung, die, wenn sie aus dem Bewusstsein heraus realisiert wird, eine erhöhte Seele in diese Welt hervorzubringen erlaubt, oder die Umwandlung der Lebensenergie in spirituelle Energie im Paar - das beste Geschenk, das ein Liebhaber seiner Geliebten geben kann. Das bedeutet, dass der Mann im Zeugenbewusstsein verbleibt, ohne den Verlust seiner Körperflüssigkeiten. Ein Yogi benutzt Sex als Werkzeug für die Transformation, er wird nicht von ihm benutzt!

Dies ist sicherlich eine Herausforderung, die gleichbedeutend wie alles im Leben eine ständige Herausforderung an das Zeugen-Bewusstsein ist, das nur seine Ruhe und Glückseligkeit behält, solange es nicht von den Wirbelstürmen des Lebens durch die Identifizierung mit ihnen hinweggefegt wird.

Dies ist, was man "das Spiel des Bewusstseins" nennt - das einzige Spiel, bei dem man immer gewinnen kann ... solange Du nicht zu praktizieren vergisst.

Die Siddha Tirumular definiert den verwirklichten Yogi, den Siddha, als eine Person, die Atem, Gedanken und Sperma willentlich festhalten kann (willentliches festhalten des Atems bedeutet, in der Lage zu sein, in den Zustand des *Samadhi* einzutreten oder yogische Trance zu erreichen – was als Zeichen gilt, ein verwirklichter Yogi zu sein).

Das Bild der Kali, die in Raserei über Shiva tanzt, der ihr unerschrockener Gemahl ist, illustriert diesen Punkt :

Dieses Bild zeigt die tantrische Haltung, nicht nur den Sex betreffend, sondern auch im ganzen Leben: der verwirklichte Yogi wird Zeuge des Tanzes der Schöpfung, des Tanzes der göttlichen Energie, gleichzeitig die göttliche Manifestation in allem betrachtend, was ihn umgibt - das Gewebe des Lebens - ohne durch diesen veränderlichen Wirbelwind der Phänomene hinweggefegt zu werden. Dies ist das wahre Tantra!

News und Notizen

** Bitte um Spenden für die Opfer der Flutkatastrophe im Himalaja in der Nähe von Badrinath ***



Der gemeinsame Ausschuss der Leiter unserer gemeinnützigen Organisationen in Indien, Kanada und den USA hatte am 28.6.2013 beschlossen, eine Spendenaktion für die Opfer der Flutkatastrophe in der Nähe von Badrinath zu organisieren, wo unser Ashram-Manager, Rohit Naithani, jeden Tag, finanziert durch die Gelder unseres Kontos für die Baumaßnahmen, in den 10 Tagen nach dem Unwetter am 17. Juni Essen an mehr als 5000 gestrandete Pilger ausgegeben hatte. Das Unwetter hatte 4,5 mal so viel Regen gebracht als das, das bis dahin den Rekord hielt. 10.000 Menschen in der Himalaja Region haben ihr Leben in den darauf folgenden Fluten verloren. Viele mehr haben ihre Häuser und ihre Felder verloren. Seitdem haben wir 14.000 \$ an Spendengeldern gesammelt. Am 24. September kehrte Rohit von Joshimutt

zurück, wo er die Verteilung der Spendengelder organisiert hatte. Die örtlichen Behörden hatten empfohlen, dass wir uns um das abgelegene Bergdorf Uchiwara kümmern, wo 135 Familien unter sehr schwierigen Bedingungen leben. Bis Ende September werden 3.000 \$ für den Kauf von Essenspaketen für jede der 135 Familien verwendet worden sein. 6 Familien erhalten 1.500 zum Bau von Wohngebäuden. Wir bitten weiterhin um Spenden. Dies geht entweder mit Kreditkarte unter:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm>

oder durch Senden eines Schecks an "Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas", 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, J0E 1P0 Canada oder mittels Überweisung auf das deutsche Konto von M.G. Satchidananda. Die Kontodaten hierfür lauten: Kontoinhaber: M. Govindan Kontonummer: 0723106 Bank: Deutsche Bank International, Frankfurt BLZ: 500 700 24 IBAN DE09500700240072310600 BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA Bitte "für die Flutopfer im Himalaja" als Verwendungszweck angeben.

Bericht zum Bau des Ashrams in Badrinath. Über 20 Arbeiter schafften es, die Tragkonstruktion des Meditationssaals und der 12 Apartments zu errichten, bis der Regen auf einer Strecke von 4,5 km die Straße zwischen Joshimutt und Badrinath wegspülte. Wir gehen davon aus, dass die Arbeiten im Oktober weitergehen, bis der Winter sie wieder zum Stillstand bringt. Wir erwarten, dass die Arbeiten dann Mitte Mai wieder weitergehen und die Meditationshalle und die 12 Apartments bis zur nächsten geplanten Pilgerreise im Herbst 2014 fertiggestellt sein werden.

Pilgerfahrt nach Südinien mit M. Govindan und Durga vom 14. Februar bis zum 3. März 2014

Begleite uns auf einer weiteren Pilgerfahrt mit einem neuen und interessanten Reiseplan. Tägliche Yogapraxis in der Gruppe an den spirituellsten Orten Südinieds. Wir werden Ashrams und heilige Orte in Bangalore, den Nandi Hills (Tapaswiji), Tiruvannamalai, Pondicherry, Tanjore, Palani, Coimbatore und

Mysore besuchen. Das Reiseprogramm ist verfügbar unter

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/pilgrimages/India-South-Pilgrimage-2014.pdf>

Kriya Yoga Pilgerreise nach Badrinath im Himalaya vom 24. September bis 12. Oktober 2014. Begleite uns auf einer weiteren Pilgerreise in den Himalaya zu den Plätzen, wo Babji *Soruba Samadhi*, die Vollendung der Erleuchtung, erreichte. Gestartet wird von New Delhi mit 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>

Komm zur Ruhe und erneuere dich im Ashram in Quebec: erlebe eine einzigartige spirituelle Erfahrung im Ashram in Quebec. Vielleicht verbringst du nur ein paar Tage, ein paar Wochen oder ein paar Monate mit Anleitung bei deiner Sadhana durch den dort wohnenden Kriya Yoga Acharya (Dayananda). Vorherige Anmeldung erforderlich, mindestens 2 Tage und Nächte, inkl. Übernachtung und Verpflegung 65 \$ pro Tag, ohne Verpflegung 30 \$ pro Tag.

Kontakt: Dayanada@babajiskriyayoga.net

Tirumandiram: die zweite Ausgabe des Tirumandiram ist jetzt gedruckt und kann jetzt im Shop auf der Website bestellt werden. Sie hat 5 Bände mit 3.770 Seiten.

Das Tirumandiram von Siddha Tirumular ist ein heiliges, monumentales Work von philosophischer und spiritueller Weisheit in Versform. Vor fast 2000 Jahren geschrieben ist es einer der großartigsten Texte Indiens, eine spirituelle Schatztruhe, ein Shastra, das erstaunliche Einsichten enthält. Es ist ein wegweisendes Werk und die erste Ausarbei-

tung in Tamilisch, die sich mir den verschiedenen Aspekten von Yoga, Tantra und Shaiva Siddhantha befasst. Es erforderte 5 Jahre und ein Team von Gelehrten, um die mehr als 3000 Verse zu übersetzen und ausführlich zu kommentieren. Die Ausgabe ist in 5 Bände gegliedert, von denen jeder 2 Tandirams, Kapitel, enthält. Zu jedem Vers erfolgt die Darstellung des Originaltextes in Tamilischer Schrift und in der Transliteration in lateinische Schrift, als englische Übersetzung und in Form eines Kommentars. Der letzte Band enthält die Darstellung der beiden philosophischen Schulen des Shaiva Siddhantha, einen Glossar, eine Bibliographie und ein Inhaltsverzeichnis

Kriya Yoga Einweihungen

Basisseminar

mit Satyananda

München, Termin wird bekannt gegeben
Ort: Indische Tanzschule revathi-dance.com
Email: info@revathi-dance.com
Telefon: +49/0 176222860

Klagenfurt, 19. - 22. Juni 2014

Ort: Yogaschule Kärnten
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43/0 463240210

Hamburg, 11.-13.07.2014

Ort: Wrage Seminar Center
Email: imke.weseloh@gmail.com
Telefon: +49/0172-6404245

mit Nandi Devar

Düsseldorf	28.2. - 2.3.2014
Bern	13. - 15.6.2014
Schweibenalp	19. - 21.09.2014
Nürnberg	03. - 05.10.2014

Email: info.soullight@gmail.com
Telefon: +41 76 3609042

mit Brahmananda (Bernd Gehringer)

Ybbs/donau 31.01. - 02.02.2014
Email: info@babaji.at

Telefon 0043 664 5362309

Aufbauseminar

mit Satyananda

Tessin, Schweiz 22.-24. 8. 2014
Seminarhaus: Civetta, CH-6670 Avegno,
Tessin, Schweiz, www.casacivetta.ch
Email: free-mind@gmx.ch
Telefon: +41 (0) 52 366 32 92

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (BY) 4.-12.8.2014
Seminarhaus: "AlterPilgerhof.de"
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43 463240210

Hatha Yoga Teacher Training

In Quebec, Kanada in 2 Abschnitten

Teil 1 29.6 – 6.7.2014
Teil 2 25.8. – 1.9.2014

Besuche unsere elektronische Handelsseite www.babajiskriyayoga.net, um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Order of Acharyas. Deine Kreditkarten-Information wird verschlüsselt und geheim gehalten.

Büchershop: Viele Bücher in deutsch oder englisch sowie einige weitere Artikel, wie etwa die Hatha Yoga DVD können bei Dorit Jaeger, die in den deutschsprachigen Ländern für den Vertrieb zuständig ist, bezogen werden. Das vollständige Angebot findet ihr unter <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php> Die Kontaktdaten sind per Mail savirri@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 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