



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Leitartikel: „Sie sind nicht zwei“
von M. G. Satchidananda
2. Sich selbst herausfordern – Babaji's Kriya Hatha Yoga
Lehrer Training
von Durga Ahlund
3. Acharya Nagaraj, ein Profil
4. Buchzusammenfassung: „Kriya Yoga: Erkenntnisse auf dem Weg“
von Acharya Kailash
5. Mein Weg aus der Dunkelheit ins Licht
von Acharya Kailash
6. Wirksamkeit von Kurkuma in 600 Vorsorge- und Therapieanwendungen wissenschaftlich bestätigt
7. Tantra: Das Gewebe der Bewusstheit – Teil 2
von Nityananda
8. 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: „Sie sind nicht zwei“

von M. G. Satchidananda

Bei den wichtigsten Themen die man auf dem spirituellen Weg zu lösen hat, geht es um die Existenz und die Natur Gottes und dem,

was man in Bezug auf eine Beziehung oder Erfahrung zu diesem höheren Wesen erwarten kann. Wenn man bereit und in die Lage ist,

eine Perspektive einzunehmen, die die oft engen Vorstellungen von Religion transzendiert, und die Teilung beachtet, die der Religion und vielleicht auch dem Verstand inhärent ist, dann wird dies viel einfacher. Mystiker behaupten tatsächlich, dass nur dann, wenn der Geist selbst verstummt, solche Probleme sich auflösen und die Weisheit heraufdämmer.

In der Tradition des Yoga, haben die Mystiker, die auch als Yoga Siddhas bekannt sind, uns unschätzbare Führung in Form von poetischen Versen gegeben. Um ihre Leser darin zu leiten, sich von herkömmlichen Sichtweisen und Werten zu lösen, sind diese oft paradox oder ironisch. Wie die Gleichnisse Jesu können sie sogar den Leser schockieren.

Eines der größten Geschenke, die ich von meinem Lehrer, Yogi Ramaiah, erhalten habe, ist, wie ich finde, die Wertschätzung der Schriften der Siddhas. In fast jedem Treffen mit seinen Schülern, bei dem ich anwesend war, begann er mit einem Lied als Hommage an die 18 Siddhas, gefolgt vom Chanten eines Verses, bestehend aus vier bis sechs Zeilen aus einem ihrer Gedichte. Danach übersetzte er ihn ins Englische und hielt dann einen Vortrag, der auf diese Strophe fokussierte. So groß war seine Inspiration manchmal, dass er buchstäblich leuchtete, als ob ein großes Wesen durch ihn spräche. Er bestand darauf, dass wir lesen, singen, und dann auf einen Vers den Tag über meditieren, als Teil unserer Sadhana.

Es wurde zu meiner Leidenschaft, dies auch weiterhin regelmäßig zu tun und um es voran zu bringen, habe ich danach gestrebt, die Gedichte der Siddhas zu suchen, zu übersetzen und zu veröffentlichen. Sie bleiben eine große Quelle der Weisheit und Führung in meiner Praxis von Babajis Kriya Yoga und bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen und bei der Lösung der großen philosophischen Fragen des Lebens.

Folgende Verse sind aus den Gedichten von Siddha Idaikadar. Er war ein Hirte, der auf dem heiligen Berg Arunachala, der zu Lebzeiten und hernach berühmt wurde als der Aufenthaltsort des Weisen Ramana Maharshi. Als Hirte, der er war, sprach er oft die „Kuh“ in seinen Gedichten an, weil das Wort „Kuh“

in Tamil, *Pashu*, sich auf die „individuelle Seele“ bezieht. In der Theologie des *Shaiva Siddhantha*, gibt es drei Realitäten: *Pati*, *Pashu* und *Pasha*, der Herr, die Seele, und die Fesseln, oder: die Anhaftung an die weltliche Existenz. Es gibt drei *Pashas*: Unwissenheit unserer wahren Identität (*Avidya*), die Folgen unserer vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen (*Karma*), und geistige Täuschung (*Maya*).

„Meditiere auf den Allgegenwärtigen, oh! Kuh! Und verehere Ihn.“

“Wenn du dies tust, oh! Kuh! Wirst du den höchsten Zustand erreichen und dort für immer verweilen.”

-Vers 34, Narayanakkon Kurudal, S. 378, The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology

Wenn man auch im Wirbel des Alltags in der vollständigen Präsenz verbleibt und sich darauf konzentriert, in jedem Augenblick im Selbst zu sein, kann man nicht nur einen Zustand der Selbstrealisation erreichen, sondern auch dort verbleiben.

„Wenn du vermagst nach den Füßen des Herrn zu suchen bei Tag und bei Nacht, oh! Kuh!“

Wird der Zustand der Verwirklichung zu dir kommen und du wirst den Vollkommenen Einen sehen, oh! Kuh!“ -Vers 35

Die „Füße“ symbolisieren die Gegenwart des Herrn. Die unpersönliche „Allgegenwart“ im vorherigen Vers wird hier als persönlicher Herr beschrieben, dessen Füße wir berühren können. Hier bietet Idaikadar die Sicherheit von Ursache und Wirkung und das letztendliche Ergebnis. Die Seele ihrerseits muss sich bemühen und das Ergebnis wird automatisch geschehen. Die Anstrengung der Seele muss kontinuierlich und ununterbrochen sein.

“Etwas anderes als Gottes Hilfe oh! Kuh! Es gibt nichts anderes;

Die Seele der Seele, oh! Kuh! Sind die Füße des Herrn” -Vers 38,

Die „Hilfe“ oder Gnade oder Liebe Gottes ist die wesentliche Bedingung, die der notwendigen Voraussetzung für die im vorherigen Vers beschriebene Selbstverwirklichung zugrunde liegt. Dieser Vers drückt die Philosophie der Siddhas über die Beziehung des

eigenen (persönlichen) Selbst und des Herrn aus, zusammengefasst in der Redensart "Sie sind nicht zwei" „die Seele der Seele“ bedeutet, dass alles, was in der Welt existiert, „nichts anderes“ ist außer die Seele.

Der Herr oder *Pati* kann gemäß den Siddhas durch keine Beschreibung begrenzt werden. Der Herr ist die Höchste Abstraktion, und wird am besten als „Es“ bezeichnet. Der Herr ist höchstes Bewusstsein und Bewusstsein ist das, was die Seele und der Herr teilen. Der Grund unseres Seins ist Bewusstsein, das die Regungen des Geistes und die Erfahrungen der fünf Sinne bezeugt.

"Sie sind nicht Zwei" ist bedeutsam, da es hervorhebt, dass nicht nur der Herr real ist, sondern auch die verkörperte menschliche Existenz der Seele, mit all dem damit verbundenen Leid und Drama. Und weil es real ist, soll man es nicht aufgeben oder herabsetzen, sondern schätzen und es zum Ort der eigenen Sadhana machen. Dies ist eine einzigartige Perspektive in der indischen Philosophie. Die dominante philosophische Perspektive in Indien ist seit der Zeit von Adi Shankara, dass allein Brahman real ist, und dass alles andere illusionär ist, *Maya*. Bekannt als "*Advaita Vedanta*" oder Nicht-Dualismus, zusammengefasst durch die große Redewendung *Mahavakya*: „Du bist Das“, (*tat twam asi*) und „Ich bin Brahman“ (*Aham Brahman*). Die Siddhas lehrten, dass unsere spirituelle Entwicklung sowohl horizontal sein muss, als auch vertikal, und deshalb umfasst sie die Transformation, Perfektion, *Siddhi*, unserer menschlichen Natur.

Als ich Yogi Ramaiah fragte, ob wir einen freien Willen haben oder nicht, antwortete er mit den Worten, dass unser freier Wille offensichtlich begrenzt ist, und nur in einem gewissen Umfang existiert, wie die "Fessel" oder Seil und Pfahl oder *Pasha*, an dem eine Kuh oder eine Ziege befestigt ist. Innerhalb des Radius, der gleich der Länge des Seils ist, kann sich die Kuh frei bewegen, jedoch nicht darüber hinaus. Analog ist die individuelle Seele frei nur in dem Maße, in dem sie durch Unwissenheit, Karma und Maya gebunden ist. Wird man dieser und ihrer Erscheinungsformen, wie Egoismus, Anhaftungen, Abneigungen und Gewohnheiten gewahr, und überwin-

det sie, so findet sich die wahre Freiheit, in der Gegenwart des Herrn.

*“Mögest du die Sonne im Herzen verehren,
Die jenseits des Verstandes, der Sprache
und des Körpers ist” -Vers 48*

Dieser Vers beschreibt weiter den Herrn als die höchste Abstraktion, die jenseits aller Beschreibung ist, jedoch alles durchdringt. "Es kann nur gefühlt und erkannt, aber nicht beschrieben werden kann, deshalb sind Metaphern erforderlich. Er benutzt das Wort "Sonne" um sich auf den Herrn zu beziehen, dessen Glanz jenseits des menschlichen Verstandes ist, aber als die Kraft und das Licht des Bewusstseins erlebt werden kann, das alles erhellt. Er betont auch die Notwendigkeit, den Herrn anzubeten durch Meditation, um sich Dessen bewusst zu werden, was bewusst ist!

“Mögest du in deinem Verstand das Sonnenlicht einfangen,

*Das die Phasen der Zeit transzendiert hat
und es unaufhörlich anbeten.” -Vers 49*

Dies zeigt den Yoga des ständigen Gewahrseins des Lichtes des Bewusstseins, aus dem alles entsteht und zu dem alles zurückkehrt. Es bietet eine nützliche Beschreibung eines Objekts der Meditation, eine, die die Geburt der gemeinsamen mystischen Erfahrung "des großen weißen Lichtes" ermöglicht.

“Mögest du den Herrn verehren, Den ersten der Dreieinigkeit, der drei Früchte,

*Dem Zucker, der Ambrosia und dem Einen,
den die himmlischen verehren.” - Vers 51*

Hier wird die Süße metaphorisch verwendet, um die Erfahrung der Vereinigung mit dem Herrn als „süß“ oder beseeligend zu bezeichnen und um zu sagen, dass man den Herrn mehr und mehr erfahren kann, wenn man über die süße Seeligkeit meditiert. Auf diese Weise ist der Herr zugänglich.

“Wie der Tautropfen in den Sonnenstrahlen verdunstet

*Lass das frühere Karma von dir nehmen;
Verehere den Herrn der seine Gemahlin zur linken hat*

Und erreiche Befreiung, oh! Hirte! -Vers 8

Die erste Zeile legt nahe, dass Intelligenz oder Bewusstsein (Sonnenstrahlen) mühelos

Karma auflösen kann, das von Begierde und Abneigung verursacht worden sind. Die dritte Zeile deutet darauf hin, dass der Herr "bewusste Energie" ist, untrennbar von Seiner Schöpfung, und dass durch die Konzentration auf Ihn, ohne Ich-Gefühl, ein inneres Leuchten entsteht und man in Gleichmut leben wird.

*"Ich werde in meinem Verstand den Glanz
von Shiva erhalten,*

*Den Nektar, den reinen Honig, die Elite,
die Erde ist und Andere,*

*Das eine entwickelte sich zu fünf, dem
berühmten Licht des Himmels,*

*Und dem Meer der Glückseligkeit, und lebt
mit ihm immerda. -Vers 11*

Eine der Lieblingsmetaphern Siddhas um den unbeschreiblichen Herrn zu beschreiben, ist "vetta - veli", was *riesiger, leuchtender Raum* oder "Licht des Himmels" bedeutet. Es wird in sich selbst gefunden, als strahlendes Selbstbewusstsein. "Die fünf " bezieht sich auf die fünf Elemente der Natur.

*"Brahman ist wie der Himmel, die Leer-
heit*

Dies gut verstanden und verehrt

*Ist der Schlüssel zur Erlösung der verkör-
perten Seele;*

Nicht anders, oh! Hirte! -Vers 2

Mit dem Wissen um *Brahman* kann die Seele dauerhaft frei von Verkörperung und den sonst damit verbundenen Leiden bleiben. *Brahman* geht über den Himmel hinaus und wird in der Tat als „die Leere“, als „*Sunya*“ bezeichnet. „*Sunya*“ ist nicht nur Leere, sondern auch Fülle. Es ist ein umfassender Begriff, der alles umfasst, und sich darüber hinaus erstreckt und frei bleibt. Es bezieht sich auf eine offene Dimension, die nicht durch Konzepte gebunden ist, und jenseits der Raum-Zeit- Matrix ist. Es ist die Abwesenheit von Subjektivität und Objektivität.

Über die Verse der Siddhas zu meditieren ist Initiation selbst.

*"Betrachte liebevoll das Objekt, das eine
Leerheit ist*

In der Weite, Kudambay!

Betrachte liebevoll!

Betrachte das allgegenwärtige Licht

In deinem Körper, Kudambay!

Schaue in deinen Körper

*Brahman, das Licht des Himmels wird
kommen*

Das Licht des Auges, Kudambay!

Das Licht des Auges."

Seiten 325-327, Der Yoga der achtzehn Siddhas: Eine Anthologie, "Auszüge aus Kudambaicittars Gedichte", -Verse 7,8 und 14

Um *Brahman* zu erkennen, muss man dessen bewusst werden, was bewusst ist, indem man sich nach innen richtet und mit Absorption konzentriert. Dann werden der Betrachter und das Betrachtete, der Wissende, das Bekannte und das Wissen zu einem. Beim Anhaften an Das, was nicht anhaftet, wird der Herr Selbst offenbart und damit erreicht man wahre Freiheit, bekannt als *Mukti*. Selbstverwirklichung kommt, wenn man sich jenseits des Intellekts daran annähert, jenseits von Büchern. Dann kann man die weltlichen Anhaftungen loslassen und konzentriert bleiben auf das Eine und sich mit ihm identifizieren.

*"Die Mutterkuh begleitet liebevoll stets das
Kalb,*

*Also auch wenn man sich selbst mit dem Ding
identifiziert, Mukti ist da, Kudambay!*

Solch Anhaftung ermöglicht Mukti" -Vers 59

*Die Gelehrten, wenn sie das eine ergreifen,
Das nicht anhaftet, erreichen Mukti, Kudam-
bay!*

Die Gelehrten erreichen Mukti" Vers 52

Wahrheit offenbart sich, wenn man danach trachtet, das Eine zu erreichen, worauf die Worte weisen. Initiierten wird geraten, "Babaji Samyama Kriya" anzuwenden. Das siebte Dhyana Kriya ist hilfreich beim Aufspüren der versteckten Bedeutung dieser Siddha Verse.

Sich selbst herausfordern –

Babaji's Kriya Hatha Yoga Lehrer Training

von Durga Ahlund

„Physische Bewegungen sind, für sich gesehen, spirituell nicht hilfreich, auch Konzentration alleine führt nicht zum Erfolg. Jemand, der Konzentration mit physischer Bewegung und Disziplin verbindet, wird erfolgreich sein und unsterblich werden.“ - Upanishaden

Hatha Yoga zielt darauf ab, den Körper und insbesondere das Nervensystem und den Geist auf höhere spirituelle Übungen vorzubereiten. Durch die Asanapraxis kann das Element des Selbst, welches dem Körper innewohnt, als höchstes Bewusstsein enthüllt werden - die göttliche Seele. Damit Asanas eine psychische Reinigung und eine Vertiefung der Meditation bewirken können, müssen sie so erlernt und mit Gewahrsein und Konzentration auf die feinstofflichen Energien und psychischen Zentren praktiziert werden, wie es in traditionellen Texten beschrieben ist. Wenn sie auf diese Weise ausgeführt werden, sind die Asanas für die Weiterentwicklung der physischen, mentalen und spirituellen Fähigkeiten des Praktizierenden sehr wertvoll.

Babaji's Kriya Hatha Yoga ist der Weg der Selbsterkenntnis durch – Handeln mit Bewusstheit. Er ist eine Form der physischen und mentalen Weiterentwicklung. Als eine Vorbereitung für Meditation und Samadhi nutzt unsere Asana Sadhana nicht nur physische Bewegung, sondern beinhaltet auch Aufmerksamkeit für und Konzentration auf die feinstofflichen Energien und den unendlichen Raum im Inneren.

Die Serie der 18 Asanas arbeitet darauf hin, den physischen Körper zu reinigen und zu stärken, da sie den Geist beruhigt und

diszipliniert. Der Körper wird in den höchstmöglichen Entwicklungszustand versetzt und unter die vollkommene Kontrolle des Geistes gebracht. Die Herzfrequenz wird verlangsamt, die Muskeln werden gestärkt, die Nerven harmonisiert, dem Blut wird mehr Sauerstoff zugeführt, wodurch ein besserer Gasaustausch ermöglicht wird, die Zellen werden regeneriert, die Organe massiert, Giftstoffe entfernt, die Systeme ausgeglichen, das gesamte Sys-

tem wird entspannt, sodass Ruhe im Wesen aufkommt. Kriya Hatha Yoga hat nicht einen perfekten Körper zum Ziel; sondern die vollkommene Harmonie zwischen dem Körper, dem Geist und dem höheren Geist.

Kriya Hatha Yoga ist eine umfassende Gesundheitspflege, welche auf die komplette Reinigung des gesamten Organismus hinarbeitet. Die 18 Asanas wirken auf den physischen und durch den

feinstofflichen Körper, der hinter diesem lebt und eine Brücke zwischen dem physischen und dem spirituellen Wesen bildet. Mithilfe der feinstofflichen Kanäle kann der physische Körper auf spirituelle Kraft, Licht und Reinheit zugreifen und sich mit der Seele verbinden. Die Asana Praxis geht die Blockaden in den feinstofflichen Kanälen an, insbesondere in der Wirbelsäule und an den Gelenken, und löst sie durch bewusstes Atmen, Bandhas, Mudras, Mantras und Gewahrsein auf. Das Gewahrsein nimmt zu, wenn du deine Aufmerksamkeit auf den Atem und die Empfindungen im Körper lenkst. Der Atem ist das Bindeglied zwischen dem inneren und dem äußeren Wesen. Die Atem- und die Gedankenenergie sind direkt miteinander verbunden. Die Gedanken sind von der Bewegung



des Pranas (vitale Lebensenergie) im Körper abhängig. Ruhelose Gedanken werden Störungen im Prana hervorrufen und zu einer Anspannung der Muskeln und des Bindegewebes führen, sogar während man Yoga praktiziert. Ein ruhiger Geist wird zulassen, dass Prana intelligent durch den Körper gelenkt wird. Gib das Denken auf; beobachte die inneren Empfindungen, die aufkommen, während Blockaden durch die Haltung aufgelöst werden, und spüre den gesteigerten Pranafluss. Die Anwendung von Bandhas und Mudras wird dabei helfen, den Körper zu stabilisieren und zu beruhigen, den Geist zu konzentrieren und die pranischen Energieströme entlang der feinstofflichen Wirbelsäule und der Bewusstseinszentren (Chakras) zu lenken.

„Asanas sollten praktiziert werden, um eine stabile Haltung, Gesundheit und Gelenkigkeit des Körpers zu erreichen ... mit der Meisterung eines jeden Asanas erfahren sowohl der Körper als auch der Geist eine Wiedergeburt.“ - Hatha Yoga Pradipika

Wir praktizieren Babaji's Hatha Yoga System, um eine äußerst tiefe Entspannung einzuleiten durch: 1) Verringerung der Steifheit in den Gelenken, Ausbildung von Stärke und Flexibilität der Muskeln, Herbeiführung eines Gefühls mentalen Wohlbefindens und Förderung eines angemessenen Körpergewichts; 2) Dehnung und Stärkung der Wirbelsäule und einen Ausgleich des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems, wodurch die Organe in ihrer Funktion unterstützt werden, Gewebe im Körper genährt werden und eine Homöostase erzeugt wird; 3) Entgiftung des Körpers durch Massage der Organe, Steigerung der Durchblutung, längeres Verweilen in einer Haltung, Entspannung nach der Haltung und Reinigung des Geistes und der feinstofflichen Energien von Traumen; 4) Versetzen des Körpers und des Geistes in Zustände der Ruhe und der Meditation, während man sich in der Haltung befindet; 5) Entwicklung von Losgelöstheit gegenüber äußeren Einflüssen, indem man mentalen Gleichmut ausbildet; 6) Erweckung der potentiellen Kraft der Kula Kundalini und Stärkung ihrer magnetischen Shakti Energie; 7) Herbeiführen des Gewahrseins unseres göttlichen Ursprungs.

Das Ziel von Kriya Hatha Yoga ist Entspannung. Aber diese Entspannung geht weit über die normale Vorstellung von Entspannung hinaus. Das Ziel ist Stille und Bewegungslosigkeit. Stille tritt ein, wenn du den Körper von seiner Ruhelosigkeit befreist. Bewegungslosigkeit ist nicht auf Trägheit, sondern auf eine Zunahme der pranischen Energie zurückzuführen. Die Übungen steigern den Pranafluss und stärken das Nervensystem, sodass man im eigenen Leben leichter auf die eigene Shakti zurückgreifen und sie lenken kann. Stille und Bewegungslosigkeit resultieren aus gesteigerter pranischer Energie (Shakti), die in einem ruhigen und bewussten Medium eine vereinte Kraft erzeugt. Ungehindert fließt Prana frei und das Bewusstsein dehnt sich aus.

Der Begriff Hatha ergibt sich aus zwei Stammklängen des Sanskrits, „ha“ und „tha“. Diese Klänge sind kraftvolle Bija Mantras. „Ha“ und „tha“ bezeichnen die gegensätzlichen Kräfte des Universums, die diametralen Gegensätze, die positiven und negativen Ströme, welche die Welt erschaffen haben. In uns allen ist eine solare, positive, männliche Lebenskraft, die mit den physischen Funktionen des Körpers assoziiert ist, der Gegenspieler einer lunaren, negativen, femininen, mentalen Kraft, die mit dem Bewusstsein in Verbindung gebracht wird. Ha findet seinen Nachhall in dem pranischen Energiefluss, der die Sonne in dem solaren Kanal (Pingala Nadi) repräsentiert, und tha resoniert mit dem Mond bzw. dem lunaren Kanal (Ida Nadi). Das Ziel von Hatha Yoga ist, diese normalerweise gegensätzlichen Kräfte in perfekte Harmonie zu versetzen. Wenn die entgegengesetzten Strömungen von Pingala und Ida vollkommen ausgeglichen sind, wird ein sublimierter Prana zentralisiert und fließt in Sushumna Nadi nach oben und der Prana und der Geist verschmelzen. Das Bewusstsein des Individuums dehnt sich aus und man beginnt, spirituelle Eigenschaften, wie Freude, gesteigerte Intuition, Urteilskraft und Gleichmut zu realisieren. Der Begriff Hatha Yoga bedeutet in diesem Zusammenhang, Regulierung des Atems oder die Vereinigung von zwei Atemzügen zu einem in perfekter Harmonie.

Das Ziel von Kriya Yoga ist, das Körper/Geist Vehikel zu perfektionieren, um uns

selbst zu stärken. Der Körper muss vorbereitet werden, damit er die Zunahme an Energie, die durch Pranayama, Mantra und Meditation erzielt wird, aufnehmen, kanalisieren und vorteilhaft nutzen kann. Für längere Zeit in einem Asana zu verbleiben, ist eine wunderbare Methode der Vorbereitung. Wenn es richtig praktiziert wird, wird das längere Verweilen in einem Asana die Energie vermehren und die Fähigkeit steigern, Energie durch den ganzen Körper zu bewegen, um Heilung zu bewirken. Da der Prozess durch Gewahrsein gelenkt wird, ist weniger Anstrengung erforderlich und wir können den zunehmenden Prana mühelos im Körper und in den Chakras aufnehmen und integrieren.

Für längere Zeit in einer Haltung zu verbleiben, ermöglicht dir, zu immer tieferen Ebenen lange bestehender Anspannung im Körper und im Geist vorzudringen. Eine bewusste Vertiefung kann physische, mentale und emotionale Blockaden auflösen, die nicht zugänglich sind, wenn man sich unbewusst in Yoga Haltungen bewegt. Eine physische Haltung bei der Hatha Yoga Praxis leitet einen bewussten Kreislauf ein. Aber, um das Narbengewebe unbewältigter Erfahrungen - Schmerz und Angst, die im Muskelgedächtnis gespeichert sind - bewusst betreten und durchdringen zu können, musst du deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf alle innerlichen Empfindungen gerichtet halten und deine Bewegung mit der Atmung koordinieren. So langsam und so tief zu atmen, wie es in der Asana möglich ist, wird dich in sie hinein führen. Sich mit bewusster und regulierter Atmung und mit Konzentration auf die Empfindungen einer intensiven Dehnung in das längere Halten einer Asana „hineinfallen zu lassen“, bietet eine einzigartige Gelegenheit, ein Trauma aufzulösen, anstatt es wieder aufleben zu lassen.

In Babaji's Kriya Hatha Yoga bedeutet Fortschritt bei der Asanapraxis nicht, gesteigerte physische Fähigkeiten bei immer schwierigeren Asanas zu entwickeln; er besteht darin, über bisherige physische Begrenzungen hinauszugehen, um tief verwurzelte Traumata im mentalen/emotionalen Körper zu heilen, Angestrengtheit abzubauen und sich für die umfassende Qualität des Bewusstseins – Glückseligkeit, und von Prana – reines

Empfinden, reine Schwingung zu öffnen. Eine Haltung zu meistern, bedeutet, alle Angestrengtheit zu entspannen, das eigene Bewusstsein auf das Unendliche zu fixieren und diesen Ruhepunkt für längere Zeit beizubehalten.

Tief verwurzelte Erinnerungen und Emotionen anzugehen, erfordert Zeit, Training und Anstrengung. Deswegen ist es von unschätzbarem Wert, an einem intensiven Kurs, wie demjenigen, der für das Kriya Hatha Yoga Lehrer Training 2014 entwickelt wurde, teilzunehmen. Es ist möglich, durch intensive und hingebungsvolle Praxis den Ruhepunkt in einem Asana zu finden, der zu Meditation und zu Samadhi führt, allerdings bedarf es dafür auch Anleitung. Außerdem sind für die Erweckung subtiler, potentieller Energie Technik und Anstrengung notwendig. Wir bieten allen Kriya Yoga Schülern diese Gelegenheit. Der Kurs diesen Sommer ist nicht nur für diejenigen gedacht, die ein Lehrzertifikat erwerben möchten. Die zwei siebentägigen Veranstaltungen können auch als eine intensive Praxis verstanden werden, um einen Durchbruch zu schaffen und eine kraftvolle Sadhana zu entwickeln. Der Kurs ist für jeden geeignet, der/die verstehen möchte, wie Yoga wirkt und danach strebt, seine bzw. ihre eigene Erfahrung zu vertiefen. Er ist für alle, die persönliche Hindernisse durchbrechen und Leiden oder Frust in ihrem Körper, Geist oder Leben überwinden möchten. Und er ist konzipiert für jeden, der/die lernen möchte, dieses wunderbare, ganzheitliche Hatha Yoga System zu unterrichten.

Diesen Sommer wird der erweiterte Kurs im Aschram in Quebec mit Durga Ahlund, M.G. Satchidananda, Pierre Desjardins und Shantiananda Estefano auf Englisch in zwei Teilen stattfinden. Vom 29.Juni bis zum 6.Juli und vom 25.August bis zum 1. September 2014. Details unter:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm> Du kannst dich auch nur für einen Teil anmelden. Für ein Zertifikat sind beide erforderlich. Kontakt: durga@babajiskriyayoga.net

Hatha Yoga Lehrer Training Kurse werden auch in Brasilien und in Europa stattfinden. Der Kurs in Brasilien wird auf Portugiesisch

von Acharya Sharanadevi vom 9. bis zum 19. Januar abgehalten. Für weitere Details kannst Du sie unter kriyahth@uol.com.br kontaktieren. - In Europa wird der Kurs in den Alpen auf Französisch vom 7. bis zum 17. Juli statt-

finden und von Acharya Siddhananda Sita geleitet werden. Für weitere Einzelheiten kannst Du sie unter kriyasita@gmail.com kontaktieren.

Acharya Nagaraj, ein Profil

(Bemerkung des Herausgebers: Acharya Nagaraj (Norihiko Otsuki) lebt in Tokyo, Japan. Er ist seit 2000 ein Babajis Kriya Yoga Anhänger, nahm 2002 erstmals an der Kriya Hatha Yoga Lehreausbildung in Quebec teil und wurde 2009 ein Acharya (Babajis Kriya Yoga). Während eines Tokyo-Besuchs von M. G. Satchidananda vervollständigte er vor kurzem seine Acharya-Ausbildung sodass er zukünftig auch zweite Einweihungen geben kann.) Hier seine Antworten in einem kürzlich geführten Interview.

Wie entstand dein Interesse für Yoga?

Als ich noch sehr jung war, interessierte ich mich schon für die Beziehungen zwischen Körper und Geist. In der Grundschule bemerkte ich, obwohl mir fast alles gleich gut oder besser als anderen gelang, dass die Furcht vor dem, was andere über mich dachten, mich ablenkte und aufbrachte.

Das Bedürfnis, „besser“ als alle anderen zu sein und den Erwartungen anderer in perfekter Weise gerecht zu werden erzeugte in mir einen großen Konflikt. Diese innere Unruhe führte mich zu den Fragen *wer bin ich, warum wurde ich geboren und was sollte ich in diesem Leben tun?*

Am College studierte ich Sozialpsychologie und las sowohl über psychologische als auch über spirituelle Themen sehr viel. Oft schaute ich bei einem Buch, das ich gerade las, im Quellenverzeichnis nach, um mir das nächste Buch, das ich lesen würde, auszusuchen. Oft wurde auf das Buch „Autobiographie eines Yogi“ von Paramahansa Yogananda

verwiesen. Durch dieses Buch wurde mein Interesse an Kriya Yoga geweckt.

Wo und wann wurdest du in Babajis Kriya Yoga eingeweiht?

Ich wurde 2000 in Babajis Kriya Yoga eingeweiht, als Satchidananda nach Tokyo kam, um eine erste Einweihung zu geben. Zu dieser Zeit lebte ich in Sendai, ca. 350 Kilometer nördlich von Tokyo.

Was hast du in den ersten Jahren des Lernens und Praktizierens von Babajis Kriya Yoga am meisten schätzen gelernt?

Das Kriya Hatha Yoga hat mir sehr geholfen. Es beseitigte sogar lang anhaltende Verspannungen und Blockaden in meinem Körper, stimulierte den Prana-Energiekreislauf und verbesserte meine Gesundheit. Dadurch, dass ich jeden Tag 18 Stellungen praktizierte wurde ich selten krank und hatte wenig Schwierigkeiten damit, in Meditationen lang zu sitzen. Ich konnte Pranayama und Dhyana effektiver praktizieren, als mein Körper ruhig wurde.

Würdest du uns deine Erfahrungen mitteilen, die du gemacht hast, als du vor einigen Jahren 6 Monate im Quebec Ashram gelebt hast?

Ich habe von Anfang Juni bis Anfang Dezember 2008 im Quebec Ashram gelebt. Meine Absicht war es, Tapas zu machen und den Grace Course auf Japanisch zu übersetzen. Es hat mir sehr gut gefallen im Ashram, ich hatte viel Zeit zum Praktizieren und auch



für Karma Yoga, als was ich die Übersetzungsarbeit ansah. Der Tagesablauf war ideal: Aufstehen um 2:30 Uhr und Schlafengehen um 21:30 Uhr. So ein Tagesablauf ist in Tokyo unmöglich, da ich normalerweise erst nach 21:30 Uhr nach Hause komme. Nachdem ich um 2:30 Uhr aufgestanden war, praktizierte ich die Techniken in der folgenden Reihenfolge: mehrere Pranayamas von der zweiten Einweihung, 18 Stellungen und einige zusätzliche aus der dritten Einweihung, Bandhas und Mudras, das Pranayama und Dhyana des Tages und einige zusätzliche Samadhi-Techniken aus der dritten Einweihung. Nachdem ich meine Morgen-Sadhana beendet hatte, ging ich gegen 9 oder 10 Uhr ins Büro und begann meine Grace Course-Übersetzungsarbeit. Diese Arbeit war auch Tapas für mich. Es gab 24 Lektionen im Grace Course. Üblicherweise bestand eine Lektion aus 18 Seiten. 24 mal 18 ergibt insgesamt 432 Seiten. Also musste ich jeden Tag 2 bis 3 Seiten übersetzen, wenn ich in 6 Monaten fertig werden wollte. Ich entschied mich dafür, jeden Tag 4 Seiten zu übersetzen falls es Tage geben würde, an denen ich keine Zeit zum Arbeiten haben würde. 4 Seiten am Tag zu übersetzen mag sich nicht so schwierig anhören. Aber weil es so große Unterschiede zwischen Englisch und Japanisch gibt, dauerte es manchmal eine Stunde um nur ein paar Zeilen zu übersetzen. Oft hatte ich Schwierigkeiten, den richtigen Ausdruck im Japanischen zu finden. Wenn man nach einigen Stunden des Kämpfens nur eine halbe Seite geschafft hat, kann der Verstand aufgebracht werden und negative Gefühle entstehen lassen. Diese Übersetzungsarbeit stellte sich als Segen heraus und war ein Geschenk für mich. Der Grace Course half mir zu lernen, meinen Verstand zu kontrollieren und mich in Geduld zu üben. Viel Geduld war nötig, um gut und vollständig zu übersetzen.

Um effizient zu arbeiten, musste ich meinen Verstand disziplinieren. Es war nicht so, dass die Intensität der Arbeit meinen Verstand disziplinierte. Vielmehr stellte ich fest, dass die Arbeit, indem ich sie dem Göttlichen weihte, zu einer friedvollen Sadhana wurde, einer Form von Nityananda Kriya, der Technik der anhaltenden Glückseligkeit. Ich verbrachte wahrscheinlich 7 bis 8 Stunden am

Tag mit Übersetzen. 4 Stunden vor dem Mittagessen und 3 bis 4 Stunden zwischen Mittag- und Abendessen. Nach dem Abendessen machte ich einige Stunden Mantra Japa und vor dem Abendessen machte ich das Pranayama und Dhyana des Tages. Die Mahlzeiten bereitete ich mir selbst zu, es sei denn es gab ein Seminar, sodass ich mit den Teilnehmern zusammen aß. Um 21:30 bin ich immer schlafen gegangen.

Was an der Babajis Kriya Yoga Sadhana ist für dich am nützlichsten?

Ich denke, dass Nityananda Kriya, die Technik der anhaltenden Glückseligkeit, am nützlichsten ist. Unser tägliches Leben selbst wird zum Yoga, wenn wir Nityananda Kriya praktizieren. Angenommen man würde jeden Tag eine Stunde Asanas üben und jeden Morgen und Abend Pranayama und Dhyana für je eine Stunde praktizieren, aber den Rest des Tages leben, ohne an sein wahres Selbst zu denken. Dann würde man 5 Stunden am Tag Yoga praktizieren aber die restlichen 19 Stunden seinen Verstand das Leben kontrollieren lassen. So eine Trennung zwischen dem Yoga und dem Leben erhält die Trennung und Konflikte zwischen dem Körper und dem Verstand und dem wahren Selbst aufrecht. Könnte irgendjemand in solch einer Situation Selbstverwirklichung erreichen?

Nityananda Kriya, das in der zweiten Einweihung gelehrt wird, hilft uns dabei, Konflikte zwischen unserem inneren und äußeren Selbst zu lösen. Wenn ich Nityananda Kriya praktiziere, heißt das, einen Teil meines Bewusstseins im Zeugenzustand zu lassen, in dem ich in der Lage bin, mich selbst beim Denken und Handeln zu beobachten, sodass ich meinen ganzen Tag, 24 Stunden, für Yoga nutzen kann. Natürlich ist es schwierig, 24 Stunden im Nityananda Kriya Zustand zu verweilen. Aber durch bewusstes Praktizieren dieser Technik beginnt man zu erkennen, dass das tägliche Leben die Gelegenheiten bietet, Yoga anzuwenden. Wenn es dein Ziel ist, Erleuchtung zu erreichen, muss Yoga dein ganzes Leben durchdringen. Es scheint mir, dass Nityananda Kriya die wertvollste Technik für diejenigen von uns ist, die in der geschäftigen Welt arbeiten und versuchen,

Selbstverwirklichung zu erreichen, während sie in dieser Welt leben.

Welche Aktivitäten organisierst du für neue Schüler und Eingeweihte in Japan?

Ich organisiere jeden Monat einen Satsang in Tokyo. Früher haben wir als Gruppe die Bhagavad Gita studiert und seit zwei Jahren lesen wir die Kriya Yoga Sutras von Patanjali. Ich finde, dass diese beiden Bücher den Schülern helfen, die Essenz des Yoga zu verstehen und wie man Babajis Kriya Yoga ins tägliche Leben integriert.

Was schätzen deine Schüler am meisten an BKY?

Viele Schüler lieben anscheinend Pranayama und Dhyana, besonders Shuddhi Dhyana Kriya. Diese beiden Techniken üben sie jeden Tag, auch wenn sie andere Techniken nicht machen können. Manche profitieren am meisten von den Asanas. Sie sagen, dass sie sich den ganzen Tag voll Energie fühlen, wenn sie morgens Asanas machen und dass sie dadurch länger meditieren können, sogar mehrere Stunden.

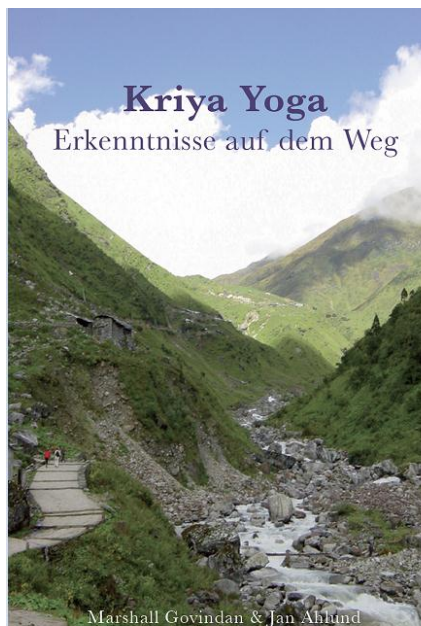
Zusammenfassung:

Kriya Yoga: Erkenntnisse auf dem Weg

von Acharya Kailash

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, eine aufrechte Praxis im Alltag zu kultivieren. Doch wenn wir einmal ganz genau hinschauen, spüren wir, dass wir alle noch von sehr vielen alten Konditionierungen bestimmt sind. Wir glauben, mit der Einweihung einen großen Schritt getan zu haben und dann vergessen wir, viele weitere kleine Schritte zu tun. Die Einweihung ist noch kein Freipass für die Erleuchtung, es müssen Taten folgen. Wir haben uns so lange darum bemüht, hinderliche Programme und Verhaltensmuster aufzubauen. Nun geht es darum dies alles wieder loszulassen, damit wir wieder zu dem werden, was wir wirklich sind: das Selbst, der Zeuge, göttliches Bewusstsein.

Was tun wir nun gegen diese hinderlichen Konditionierungen? Marshall Govindan Satchidananda hat uns dieses wunderbare Buch auf den Weg mitgegeben, das uns helfen



wird, unsere eigene Transformation besser zu verstehen.

Wenn wir anfangen, an uns selbst zu glauben, werden wir durch dieses Buch viele Hinweise und Lösungen erhalten, um unsere inneren Prozesse zu beschleunigen. Glaube mir, auch ich habe vor vielen Schwierigkeiten gestanden und mich jedoch immer wieder aufgemacht, den nächsten Schritt zu gehen. Dieses Buch hat mir gezeigt, wie viele kleine Schritte nötig sind auf dieser langen Reise zur Selbstrealisation. Es braucht Mut, Geduld und Durchhaltevermögen. Doch mit den geeigneten Mitteln von BKY und seinen Techniken ist man bereit, den steinigen Weg zur Erleuchtung zu gehen. Die unterschiedlichsten Techniken helfen uns den Weizen von Spreu zu trennen und den Weg frei zu schaufeln, damit das Gehen leichter wird. Das soll nicht heißen, dass der Weg ohne Durst und Hunger sein wird. Doch für genügend Nahrung wird gesorgt werden. Unser Satguru Babaji ist allwissend und anwesend, und jederzeit bereit,

uns auf unserer Reise zu unterstützen, wenn wir darum bitten. Dieses Buch hilft dir auch, die Schwierigkeiten auf deinem Weg besser zu erkennen und durch Babaji's Gnade deine Hindernisse schneller aus dem Weg zu räumen.

Wir kommen nicht darum herum, einmal großzügig über unseren eigenen Schatten zu springen. Sind wir doch einmal ganz ehrlich, warum hast du dich entschieden, dieses Buch zu lesen oder zu kaufen? War es nicht eine innere Stimme oder ein innerer Ruf, der dich zu dieser Handlung geführt hat? Wie dem auch sei, nun bist du bereit, es zu lesen. Es soll dir ein Hinweis sein, dass du damit in Resonanz gegangen bist. Das kommt daher, weil du schon seit längerer Zeit den Wunsch verspürst, mehr Liebesfähigkeit zu entwickeln. Mit dem Inhalt dieses Buches bekommst du einen Leitfaden für deine Evolutionsschritte. Es handelt sich um ein Lexikon, um den Aufstieg in die eigene Selbstverwirklichung besser zu verstehen. Der Marsch, der Aufstieg wird mit der Zeit zu einer großen Herausforderung, weil man auch mit Hunger und Durst zu kämpfen hat oder mit Niederschlag, Schnee oder Hagel zu rechnen hat. Hin und wieder bläst einem der kalte Wind ins Gesicht, je näher oder höher wir uns dem Gipfel nähern. Das heißt nicht, dass wir schon bald am Ziel angekommen sind...sondern: wer hält bis am Schluss durch? Denn jetzt erst

kommt der entscheidende Moment, wo ich mich fragen muss, wie weit will ich noch gehen, halte ich durch bis am Schluss oder kehre ich um und versuche es ein andermal (in der nächsten Inkarnation)? Kein Problem, die geistige Führung hat für alles vorgesorgt. Mach dir keine Gedanken darüber, denn dieses Buch gibt dir viele Schlüssel in die Hand, um aus deinen schwierigen Lebenssituationen wieder herauszukommen. Satguru Babaji reicht dir seine helfende Hand, damit du aus deinem Erschöpfungszustand wieder austreten kannst. Du machst dich auf, voller Mut, nimmst Du einen neuen Anlauf und schreitest weiter. Geniesse das Leben, denn es wird dir immer wieder neue Erkenntnisse schenken, damit du immer tiefer in die Geheimnisse deines Wesens vordringen kannst. Am Schluss bist du an dem Punkt angelangt, wo du ursprünglich gestartet bist, bei der Liebe. Und das heisst: Selbstverwirklichung, anhaltend im Zustand des Satchidananda zu sein. Ich bin.

Du wirst selbst für dich herausfinden, dass dieses Buch ein Schlüssel für die Öffnung der größten Türe deines Bewusstseins ist. Drehe den Schlüssel und tritt ein, das Licht wird dein treuer Begleiter sein.

Kailash

Mein Weg aus der Dunkelheit ins Licht

von Kailash

Meine Reise ins Licht begann schon in Zeiten, als ich noch sehr unbewusst durchs Leben geschritten bin. Unbewusst deshalb, weil ich nicht wusste, was auf mich zukam und wohin meine Reise gehen sollte. Ich war frustriert über den Zustand meiner Machtlosigkeit, die ich immer wieder in meinem täglichen Leben erfahren habe. Und dies besonders in meiner elterlichen Familie, weil ich sehr viel Leid erfahren habe und dies schon seit meiner frühen Jugend. Schon als Kind hat mir mein Vater auf den Po geschla-

gen, weil ich mich aus irgendeinem Grund nicht so verhalten hatte, wie er es gewünscht hatte. Ich wollte durch mein Verhalten nur mein Vergnügen und Glück erleben. Damals war mir nicht klar, warum es solchen Schmerz und solches Leid überhaupt geben muss. Es gab in mir eine Energie, die sehr viel Macht ausübte, die mein Leben sehr stark beeinflusste und heute nenne ich diese Kraft Ego, Verstand oder auch Unbewusstheit. Sie war so mächtig, dass ich versuchte, ihr zu entfliehen und trotzdem wurde ich immer wieder Opfer

und war ihr teilweise sogar hörig. Lange wusste ich nicht, dass diese Macht ein Teil meines Unterbewusstsein ist und lies mich von ihr immer mehr ins Abseits manövrieren und verlor dabei fast die Kontrolle über mein Leben. Ich wurde zum Spielball der Gesellschaft und verlor immer mehr meine Herrschaft. So habe ich mein Leben damals erfahren.

Meine Kindheit war nicht gerade auf Rosen gebettet, wie es vielleicht bei anderen Kindern in meinem Alter war. Ich wuchs mit vier anderen Geschwistern in einem neuen kleinen Haus auf. Ich war mir damals gar nicht bewusst, was es bedeutet, in einem Haus aufwachsen zu dürfen, wo man so viele Freiheiten erfahren kann. Mein Vater starb mit 44 Jahren, als ich erst 13 Jahre alt war. Ich erinnere mich noch gut an seine lange Leidensgeschichte, die er durch seine Krankheit erfahren musste. Ich denke, jeder in meiner Familie hatte in dieser schweren Leidenszeit sehr viel Leid erlebt und ist davon für sein Leben geprägt worden. So habe ich nun meine Lebensgeschichte geschrieben, für alle Menschen, die auch auf dem Weg zum Licht sind. Wer ist das nicht?!

Kein anderes Buch lässt sich spannender lesen als die eigene Lebensgeschichte. Mein Vater war Schreinermeister. Ich habe vier Geschwister, zwei Brüder und zwei Schwestern. Ich war der Zweitälteste, dann kamen meine zwei Schwerster und am Schluss noch mein jüngster Bruder. Von meinem älteren Bruder habe ich viel gelernt; er war sehr intelligent und konnte mir bei meinen Schulaufgaben immer wieder helfen. Für ihn war es ein Kinderspiel, mir auf meine Aufgaben eine Antwort zu geben. Für mich jedoch, war es immer wieder eine Qual, die Hausaufgaben zu machen. Ich war mehr an dem interessiert, was außerhalb der Schule geschah. In der Natur fühlte ich mich einfach wohl. Es machte mich frei, mich in der Natur zu bewegen, an der frischen Luft und dabei den weiten Raum um mich herum zu spüren. In der sechsten Primarklasse interessierte mich sehr

die Bibel. Mein Grundschullehrer las oft aus der Bibel, interessante Geschichten über Jesus und andere Heilige, die mich völlig faszinierten und begeisterten. Leider hörte er wieder damit auf, weil viele meiner Schulkollegen sich dabei langweilten und den Unterricht störten. Ich war darüber sehr traurig, weil es das war, was mich am meisten freute. So kann ich zusammenfassend sagen, dass die Schule mir nie richtig Freude bereitete.

Die größte Begeisterung und Freude verspürte ich also in der freien Natur, da fühlte ich mich einfach wohl, in dieser Einfachheit und Perfektion. Ich war von der Natur fasziniert und mein Spielplatz waren der Wald, die Bäche und die Blumenwiesen. Ich konnte mit den vielen Schmetterlingen tanzen. (Heute gibt es auf diesen Wiesen leider keine Blumen



mehr, weil sie durch die Vieh- und Schweinehaltung überdüngt werden). Ich spürte eine tiefe Verbindung zu Mutter Erde und habe sehr viel Zeit mit ihr verbracht und mich dafür eingesetzt, dass es ihr gut geht. Ich lernte früh, mit ihr umzugehen und beobachtete das Wasser, die Fische und die Krebse, im Wald die Rehe, die Hasen, die Füchse und

viele Pflanzen. Ich war auch fasziniert von den Sternen, die ich damals noch klar sehen konnte, weil noch keine Straßenbeleuchtungen die Sicht auf den Himmel trübten. Diese unendliche Weite des Universums hatte mich so in den Bann genommen, dass ich immer wieder hoch schaute und nie aufhören konnte zu staunen. Ich fragte mich selbst, was wohl Sterne sind, wie sie leuchten können, wie weit entfernt sie wohl sein könnten, warum sie da sind und warum ich sie am Tag nicht sehen konnte... Fragen über Fragen. Ich versuchte immer alles mit dem Verstand zu verstehen und das geschah während meiner ganzen Jugendzeit. Ich konnte mir diese unendliche Weite und Zeitlosigkeit gar nicht vorstellen und je länger ich darüber nachdachte, je mehr wurde ich fast wahnsinnig! Ich habe einige

Male fast meinen Verstand verloren und musste blitzschnell damit aufhören.

Meine heile Welt verändert sich.

Es war an einem Sonntagnachmittag. Ich spielte gerade mit meinen Geschwistern und einer Tante, als das Telefon klingelte. Die Tante nahm den Hörer ab und teilte uns nachher mit, dass unser Vater soeben gestorben war. Ich rannte in mein Zimmer und wurde mit meinem Schmerz alleine gelassen. Ich konnte den Trost meiner Tante nicht annehmen. Meine Mutter war an Vaters Totenbett und nicht bei uns. Kein Mensch in meiner Familie hatte mich in den Arm genommen. Ich hatte mich hinter den Gardinen im Zimmer versteckt und meinen großen Schmerz still in mich hinein geschrien, so dass mich niemand hören konnte. Ich weiß nicht, wie meine Geschwister damit umgegangen sind. Doch für mich war es eine meiner schmerzhaftesten Erfahrungen. Durch dieses Ereignis habe ich dem Tod direkt ins Gesicht geschaut. Es hat mich in meiner Jugend sehr beschäftigt und lange Zeit nicht losgelassen.

Wo war mein Vater hingegangen? Es reichte mir nicht, zu hören, dass er im Himmel sei, denn ich brauchte ihn, ich brauchte ihn jetzt. Der Himmel war für mich kein Trost. Ich hatte Sehnsucht nach ihm. Ich konnte es lange Zeit nicht fassen, dass er nicht mehr bei uns weilte. Ich konnte ihn nicht mehr berühren, es gab ihn einfach nicht mehr! Ich konnte mir auch nicht vorstellen, dass es auch mich, nach meinem Tod, nicht mehr gibt! An diesem Punkt musste ich sofort aufhören zu denken, denn sonst wäre ich verrückt geworden. Ich bekam auf einmal panische Angst...kalte Todesangst überrollte mein Bewusstsein und ich konnte nicht mehr klar denken. Ich versuchte mich von meinem Gedankenfluss bewusst zu entfernen und lenkte mich mit den weltlichen Dingen ab. Ich wollte nicht im Irrenhaus landen und so hatte ich das Thema Tod vorübergehend vergraben.

Vom sechzehnten bis vierundzwanzigsten Lebensjahr war ich begeisterter Tänzer. Beim Tanzen fühlte ich Freude und Leichtigkeit. Ich konnte mein Potential leben und zum Ausdruck bringen und alle Alltagssorgen verschwanden dabei. Ich war davon so begeistert, dass ich mit Freunden zwei Tanzvereine

gründete, die heute noch bestehen. Wegen meinen Kniebeschwerden musste ich jedoch mit dem Tanzen aufhören. Zwei Jahre verspürte ich große Rückenschmerzen. Oft konnte ich deswegen nicht zur Arbeit gehen und die Schulmedizin konnte mir nicht helfen. So riet mir ein Naturheilpraktiker, auf die Ernährung zu achten. Ich durfte kein Fleisch, keine Milchprodukte und keinen Alkohol mehr zu mir nehmen, da meine Leber diese nicht mehr vollständig verarbeiten konnte. Sieben Monate später hatte ich keine Schmerzen mehr und seit nun 26 Jahren ernähre ich mich vegetarisch.

Nach dieser Heilung kam jedoch eine weitere schmerzhaft Erfahrung in mein Leben: die Trennung von meinen beiden Kindern bei der Scheidung. Die Trennung von diesen noch kleinen geliebten Menschen war für mich so schmerzhaft, dass es mir das Herz brach. Ich spürte viele Jahre die Wunden, die nicht heilen wollten. Der Grund für die Scheidung war der große Leidensdruck, den ich verspürte, weil meine Frau und ich so grundsätzlich andere Lebensansichten hatten. Der Graben zwischen uns wurde immer grösser. Ich hatte Sehnsucht nach Erlösung und Befreiung. Durch das praktizieren von Yoga wuchs täglich meine Sehnsucht nach dem Göttlichen und ich wusste, dass ich mich trennen musste, denn die innere Unzufriedenheit und das Leiden waren nicht mehr auszuhalten. Ich verspürte plötzlich eine Kraft in mir, die mir diesen schwierigen Schritt ermöglichte. Heute weiß ich, dass es Babaji's Liebe war, weil das Bild von Babaji und Mataji immer an jener Wand hing, wo ich Yoga praktizierte und meditierte. Die Trennung war für uns beide schmerzhaft, aber auch notwendig. Heute ist mir bewusst, dass die Erfahrungen mit dem Tod und dem Schmerz, mich näher zur göttlichen Wahrheit gebracht haben und die Sehnsucht nach Erlösung und Befreiung verstärkt haben.

Ich wollte das Glück, ohne leiden zu müssen, doch das Leid hat mich schneller zum Glück geführt, wenn ich es zulassen konnte und nicht versuchte, Leid zu verdrängen. Doch irgendwann kam der Zeitpunkt, wo ich dieses Leiden nicht mehr brauchte. Es war der Moment, als ich zum ewigen unsterblichen lichtvollen Leben erwachte. Und heute erinne-

re ich mich nicht nur am Morgen daran, sondern bin mir dessen während des Tages und in jeder Stunde meines Lebens bewusst und gehe mit offenen Augen durchs Leben. Früher ließ ich mich von Tagträumen beirren, von allen möglichen Dingen ablenken und versuchte dadurch Glück zu erfahren und leiden zu vermeiden, doch genau das Gegenteil geschah...durch meinen Lebenswandel und meine Lebenseinstellung kreierte ich andauernd neues Leid. Ich versuchte „normal“ zu sein, so wie jeder andere und passte mich der Gesellschaft an.

Ich war selbst der Gestalter meiner dramatischen Leidensgeschichten. Mein Weg in die Leichtigkeit, Freude und Freiheit war für mich sehr mühsam und anstrengend. Ich hatte viele „Tiefs und Hochs“ und habe mich jedoch immer wieder, mit Hilfe meiner geistigen Lehrer, auffangen können und bin zuversichtlich weiter marschiert, ohne mich von meinem spirituellen Weg abhalten zu lassen. Verschiedene Menschen versuchten mich zurückzuhalten oder mir Angst zu machen. Ein paar mal bin ich hereingefallen und habe mich dadurch immer selbst „gesteinigt“ und Leid erfahren. Dann kam der Moment, wo ich endlich erwachte und gesagt habe, „jetzt reicht es!“ Ich suchte wahrhaftig das anhaltende Glück, die Zufriedenheit und den Frieden. Ich versuchte es in der Welt zu finden und wurde geblendet durch viele weltliche Dinge wie Fernseher, Radio, Essen, Trinken, Ferien, Freunde, Tanz und Sex. Nach vielen erfolglosen Erfahrungen versuchte ich es mit Yoga, denn ich wollte das Glück in mir selbst finden. Dafür habe ich den Preis der Entsagung bezahlt und auf vieles im Leben eine Zeit lang verzichtet. Ich war nach meiner Scheidung drei Jahre alleine und habe viel über mich und das Leben nachgedacht. Ich habe täglich meditiert, Bücher über Yoga gelesen, Asanas praktiziert und viele Tränen vergossen während der Weihnachtszeit als ich alleine und ohne meine geliebten zwei Kinder Elia und Nina war. Doch jemand war immer bei mir und kam mir in dieser schweren Lebenskrise immer näher, Jesus. Seine Liebe drang immer wahrnehmbarer in mein Herz und füllte es immer tiefer auf, bis ich dann später auch die Liebe von Babaji fühlte. Wie ist es dazu gekommen? Ungefähr im Jahr

1997 hatte ich das Buch, „Die Autobiografie eines Yogis“ von Paramahansa Yogananda gelesen und etwas später das Buch „Babaji und die 18 Siddhas“. Gleich danach habe ich das Bild von Babaji und Mataji an die Wand gehängt. Seither mache ich täglich vor diesem Bild meine Yogapraxis und Babaji blieb mein Wegbegleiter bis heute. Seine Unsterblichkeit und die bedingungslose Liebe haben mein Leben auf einen ganz neuen Weg gelenkt und diesem möchte ich weiter folgen, weil es mich immer mehr zum Licht und zur Erleuchtung führt. Erleuchtung in diesem Sinne, weil in mir ein Licht „ES“ erschienen ist, das ich jetzt mit offenen Augen auch sehen kann. „Es“ ist die Ewigkeit, vor der ich als Junge so panische Angst hatte, weil ich es mit dem Tod verwechselte und fast verrückt wurde, wenn ich länger darüber nachdachte. Doch heute bin ich froh, ein „Verrückter“ zu sein und nicht mehr ins Weltbild der modernen Gesellschaft passe, weil ich mich in meinen Verhalten und Denken unterscheide. Alles was sich hier auf der Welt abspielt, sehe ich jetzt aus einem höheren, weiteren Blickwinkel und Bewusstsein. Das macht mich frei. Und in dieser Freiheit kann ich die „Unendlichkeit“ meines Wesens viel klarer und bewusster erfahren. Probleme und Herausforderungen kann ich heute mit offenen Armen und einem weit geöffneten Herzen umarmen und das macht mich glücklich. Und es ist dieses Glück, das wahrscheinlich so viele Menschen suchen, dieses Satchidananda, Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit. Ich habe diese Seligkeit unbewusst schon immer gesucht und durch das Praktizieren von Yoga gefunden. Ich praktiziere nun seit 1998. Bis 2000 war ich einmal wöchentlich im Yogaunterricht. Im März 2000 hatte ich während einer tiefen Meditation eine Vision. Ich saß vor einer Yogaklasse und unterrichtete Yoga. Mir wurde bewusst, dass ich die Yogaklasse leitete. Diese Erfahrung war emotional sehr stark, so dass ich im Oktober gleich eine Yogalehrer Ausbildung in Deutschland bis 2004 absolvierte. Im 2001 war ich bereits Yogaübungsleiter und eröffnete mein Yogazentrum Lichtblick in Frauenfeld. Heute unterrichte ich noch in zwei anderen Dörfern. Ich war immer noch 100% bei der Post als Ausbildender angestellt und gab die Yogastunden am Abend. Zusätz-

lich unterrichtete ich eine Lektion Free Dance in der Woche und absolvierte zwei Ausbildungen in Bewusstseinserweiterung. Nach der Yogalehrer Ausbildung folgte eine zweijährige Ausbildung im Seelengesang.

Einer meiner ersten Yogaschülerinnen war Maja. Sie war damals noch verheiratet und hatte bereits zwei Söhne. Sie kam wöchentlich zu mir in den Yogaunterricht, um sich zu entspannen. Am 24. Dezember 2005 haben wir dann geheiratet. Sie stand von Anfang an hinter mir und hat fast die gleichen Ausbildungen absolviert wie ich. Nach anfänglichen Schwierigkeiten im Emotionalen, hat sich unsere Beziehung immer mehr gefestigt und wir sind in eine bedingungslose Liebe hineingewachsen. Im Jahr 2006 wurden wir beide von Marshall Govindan Satchidananda in Zürich ins Kriya Yoga eingeweiht. Wir praktizieren täglich zusammen die Babajis Kriya Yoga Techniken und sind anfangs oft um 04.00 Uhr aufgestanden, damit unsere Familien- und Arbeitsverpflichtungen nicht zu kurz kamen. Zwischen 2008 und 2011 haben wir für Satchidananda viele erste und zweite Einweihungen in der Schweiz organisiert. Gemeinsam wurden wir in die zweite und dritte Einweihung in Deutschland eingeweiht und absolvierten das Yoga-Teacher Training in Kanada. Zweimal waren wir mit Satchidananda und Durga auf Pilgerreisen in Indien. An der Kumba Mela 2010 hat mich Satchidananda gefragt, ob ich die Ausbildung zum Acharya machen möchte. Ich habe erfreut zugesagt und meine Frau hat mich bei dieser intensiven Jahres-Ausbildung von ganzem Herzen unterstützt. Dank ihrer Liebe und einfühlsamen Verständnis war mir dies möglich. Ich habe Satchidananda während dieser Ausbildung als einen strengen, verständnisvollen, liebevollen, herzlichen und humorvollen Lehrer kennen gelernt. Oft hat er mich auf mein Ego aufmerksam gemacht. Dies hat mir geholfen, intensiv an mir zu arbeiten. Die Familie war für mich wie einen Spiegel, worin meine Themen gespiegelt wurden und

das hat mir geholfen, an mir weiter zu arbeiten um immer mehr Verständnis und Liebe entwickeln zu können. Die intensive Arbeit an mir selbst hat mir geholfen, die eckigen Kanten des Egos zu schleifen. Heute leiten Maja und ich gemeinsam das Yoga- und Tanzzentrum wo ich Yoga unterrichte und Maja das Free Dance. Wir sind beide auch aktive spirituelle Lebensberater und Rückführungstherapeuten in unserer Praxis im eigenen Haus. Gemeinsam geben wir Workshops und Seminare. Maja ist zudem Ayurveda Ernährungsberaterin und bietet Kochkurse an. Das ist eine wunderbare Ergänzung zu meinem Yogaunterricht. Täglich zaubert sie köstliche, vegetarische Malzeiten und holt das Gemüse aus unserem eigenen biologischen Garten. Das Gemüse säe ich selbst im Frühjahr aus und begleite das Wachstum und die Ernte bis in den Herbst, um einen Teil davon für den Winter einzulagern. Es bereitet mir große Freude, zusammen mit Mutter Erde zu arbeiten und zuzuschauen, wie gesundes Gemüse und Kräuter wachsen. So wie gesundes Gemüse viele Lichtanteile in sich trägt, wurde ich durch die Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga mit Licht gesegnet. Die Einweihungen und die Pilgerreisen nach Indien haben mein innerstes zum Strahlen gebracht. Meine Erkenntnis: suche das Glück in dir und lasse dich nicht von deinem Weg abhalten, wenn du spürst, dass dieser Weg, den du aus dem Herzen gewählt hast, der richtige ist. Dann bleibe auf dem Weg, und sammle weitere Erkenntnisse bis du Deine Lebensbestimmung, die Liebe erreicht hast. Einst wünschte ich mir eine neue Beziehung mit einer Frau, die keine Kinder hat, doch gerade durch Maja und ihre beiden Söhne konnte ich die göttliche Liebe noch tiefer entwickeln. Ich konnte loslassen, was ich nicht bin. Dafür bin ich heute sehr dankbar und erkenne, dass Maja mit ihren beiden Söhnen, wie auch meine eigenen zwei Kinder, eine große Lebensschule sind.

Wirksamkeit von Kurkuma in 600 Vorsorge- und Therapieanwendungen wissenschaftlich bestätigt

Quelle: <http://csglobe.com/science-confirms-turmeric-as-effective-as-14-drugs/>

USA, 18. Mai 2013 (CSGlobe):

Kurkuma ist eine der bestuntersuchten Pflanzen die es heutzutage gibt. Seine medizinischen Eigenschaften und Inhaltsstoffe (v.a. Curcumin) sind in über 5600 veröffentlichten biomedizinischen Studien durch Fachleute untersucht worden. Unser fünfjähriges Forschungsprojekt über diese heilige Pflanze hat in der Tat über 600 potentielle Vorsorge- und Therapieanwendungen sowie 175 unterschiedliche gesundheitsförderliche physiologische Wirkungen offengelegt.

Bei der Fülle an durchgeführten Forschungen zu diesem bemerkenswerten Gewürz ist es kein Wunder, dass eine zunehmende Anzahl an Studien zu dem Schluss kommt, dass es den Vergleich mit einer Vielzahl von konventionellen Medikamenten standhalten kann, darunter:

Lipitor/Atorvastatin (Cholesterin-Medikament): eine 2008 in der Zeitschrift *Drugs in R & D* veröffentlichte Studie zeigte, dass ein standardisiertes Curcuminoid-Präparat im Vergleich zum Medikament Atorvastatin (Handelsname Lipitor) bei endothelialer Dysfunktion, der Blutgefäßerkrankung, die Arteriosklerose zugrunde liegt, gut abschneidet, bei gleichzeitiger Reduktion von Entzündungen und oxidativem Stress bei Diabetes-Typ 2-Patienten.

In Studien hat es auch im Vergleich zu folgenden Medikamenten gut abgeschnitten:

Corticosteroide (Steroid-Medikamente), Prozac/Fluoxetin & Imipramin (Antidepressiva), Aspirin (Blutverdünner) Entzündungshemmende Medikamente, Oxaliplatin (Chemotherapeutisches Medikament) und Metformin (Diabetes-Medikament).

Eine weitere Bestätigung der bemerkenswerten therapeutischen Eigenschaften von Kurkuma und seinen Inhaltsstoffen wurde bei Forschungen über resistente und multiresistente Krebsarten gefunden. Es gibt bei uns zwei Bereiche die der Erforschung von natürlichen und integrativen Therapieformen zu diesem Thema gewidmet sind, und obwohl es dutzende Substanzen mit nachweisbarer Wirksamkeit gegen diese Chemotherapie- und Strahlungsresistenten Krebsarten gibt, steht Kurkuma auf den Listen sowohl bei resistenten als auch bei multiresistenten Krebsarten an erster Stelle.

In Anbetracht der großen Erfolgsgeschichte von Kurkuma (Curcumin), das in vielen Kulturen seit tausenden von Jahren sowohl als Nahrungsmittel als auch als Medizin genutzt wird, gibt es starke Argumente dafür, Curcumin als alternatives oder begleitendes Heilmittel in der Krebsbehandlung einzusetzen.

Weiterführende Infos zum Thema: siehe Quellentext.

Tantra: Das Gewebe der Bewusstheit – Teil 2

von Nityananda

Eine praktische und kurze Definition des Tantra ist: die Konzentration richtet sich auf die höheren Chakren im Kopf, um die vitale Energie, die in den unteren Chakren akkumu-

liert wird, zu konzentrieren. Auf diese Weise ist es diese Energie selbst, die die höheren Zustände des Bewusstseins aktiviert.

Die Umwandlung der sexuellen Energie in spirituelle Energie ist einer der Schlüsselpunkte, die von den Siddhas in ihren Schriften betont werden. Unter ihnen stechen die Texte des Siddha Boganathar hervor, der als der Begründer des Taoismus genannt wird. Einer Disziplin, die sich auf die Umwandlung dieser Energie spezialisiert hat.

Um in der Lage zu sein, diese Energie erfolgreich umzuwandeln, müssen wir die verschiedenen Komponenten unserer subtilen Anatomie berücksichtigen. Im physischen Körper, in dem die lebenswichtigen Körperfunktionen stattfinden, befindet sich ebenfalls der energetische Körper, der unseren physischen Körper unterstützt und stärkt und der den Bereich unserer Wünsche und Emotionen darstellt. Dessen Komponenten sind die *Nadis* oder Energie-Kanäle und die *Chakren* oder Zentren von Energie und Bewusstsein. Beide müssen gereinigt und aktiviert werden durch verschiedene Yoga-Praktiken wie Asanas, Pranayama, Mantras und insbesondere Meditationstechniken.

Das energetische System des vitalen Körpers kann mit einer elektrischen Schaltung mit ihren verschiedenen elektrischen Leitungen (*Nadis*) und Batterien (*Chakren*) verglichen werden. Hier fließt unsere Lebenskraft hindurch, die als Prana bekannt ist. Je weniger die Kabel und Batterien gereinigt sind, desto mehr Widerstand werden sie bei der Durchleitung der Energie entgegensetzen. Auf diese Weise wird der Stromkreis überhitzt, und nur reduzierte Stromspannungen sind möglich. Dadurch kann er keine hohen Energiezustände aushalten. Eine ganze Reihe von Wünschen und Gefühlen hinterlassen einen Rückstand in unserer feinstofflichen Anatomie, die energetische Blockaden durch Ansammlungen in den *Nadis* und *Chakren* erzeugen.

Eine ungewöhnliche innere Erfahrung, die durch eine Übertragung von Energie (was manche als "*Shaktipat*" bezeichnen) oder durch eine intensive, aber unsymmetrische Praxis ausgelöst wird, kann zu einer großen Entladung der Elektrizität in der Schaltung führen. Aber wenn das System nicht vorbereitet ist, diese Spannung auszuhalten, kann dies durch einen Funken, oder einen Kurzschluss

einige seiner Komponenten beschädigen. Manche Menschen schätzen dies als "spirituelle Erfahrungen" wegen ihrer manchmal dramatischen oder sensationellen Effekte. Aber solche Erfahrungen haben weder einen inneren Wert, noch haben sie Bestand. Sie sind in Wirklichkeit Anzeichen für unsere mangelnde Vorbereitung. Deshalb ist unsere Arbeit als Yogaschüler im übertragenen Sinne die Einrichtung einer inneren elektrischen Schaltung, die einem stetig progressiv ansteigenden Energieniveau standhalten kann - immer höheren Ebenen des Bewusstseins. Dies bedeutet langfristige, konstante und nachhaltige Anstrengungen und nicht die Suche nach dramatisch erlebten energetischen oder spirituellen Erfahrungen.

Die südindischen Siddhas heben in ihren Werken die Bedeutung der erforderlichen geistigen Arbeit mit den *Chakren*, den *Nadis*, der *Kundalini* und dem Bewusstsein hervor. Sie beschreiben die *Kundalini* als unsere potenzielle Macht, die im ersten Chakra ruht und zwar dort, wo sich das Perineum bei Männern befindet und innerhalb der Scheide bei Frauen.

Kriyatechniken des Yoga

In Babajis Kriya Yoga haben wir die grundlegende Praxis der 18 Asanas, welche die *Nadis* reinigen und schrittweise die *Chakren* aktivieren. Yogis wie Swami Saraswati Satyananda weisen auf die Bedeutsamkeit der schrittweisen *Chakrenaktivierung* hin, also auf eine fortschreitende Art und Weise, da ihre plötzliche Öffnung den Übenden mit Wünschen und unkontrollierbaren Emotionen überwältigen könnten, weil gewohnheitsmäßige, nicht reflektierte Wünsche und Gefühle schnell aktiviert werden.

Um solche Probleme zu vermeiden, üben wir die erste Meditationstechnik *Shuddhi Dhyana Kriya*, um das Unterbewusstsein von unerwünschten Gewohnheiten und Tendenzen (*Samskaras* und *Vasanas*) zu reinigen. In der dritten Einweihung lernen wir auch einige fortgeschrittene Meditationstechniken, um diese Reinigungen zu vervollständigen. Dazu gehören u.a. die Göttlichen Öffnungsmeditationen. Die Wiederholung von *Mantras* ist ebenfalls wirksam für diese Reinigung des Unterbewusstseins.

Weitere wesentliche Techniken, um die *Chakren* zu aktivieren und die vitale/ sexuelle Energie zu verwandeln:

- Bandhas oder muskuläre Verschlüsse - Siddha Tirumular spricht über diese Praktiken in seinem Werk "Tirumandiram"; weitere Yogatexte wie "*Hatha Yoga Pradipika*" betonen auch diese Techniken.

- Die Pranayama-Techniken *Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama* und *Kriya Kundalini Pranayama*.

In der dritten Einweihung erlernen wir Kriyas oder spezielle Techniken, um die *Chakren* zu aktivieren und deren Inhalte durch *Meditationen*, *Mantras* und *Asanas* zu reinigen.

Das Licht und die Gnade des Göttlichen

Das Prinzip der "Gnade", das Herabkommen der göttlichen Energie und ihr Bewusstsein, ist sehr präsent in der Tradition der Siddhas (genannt *Shaiva Siddhantam* im südlichen Indien). *Shiva*, das Göttliche selbst, das Absolute, ein Begriff, der "Verheissungsfülle" oder "Güte" bedeutet. Im Tirumandiram erwähnt Tirumular fünf Handlungen von Shiva, der Göttlichkeit: Schöpfung, Erhaltung, Zerstörung, Verdunkelung und Gnade, und alle diese Aktionen werden als Handlungen der Anmut und Liebe des Herrn für die Seelen betrachte, so dass es ihnen ermöglicht wird, sich bewusst mit ihm in Seligkeit zu vereinen.

In Reaktion auf die Bemühungen des Yogis, sich vorzubereiten und sich zu reinigen für die Wiedervereinigung ("Yoga") mit dem Göttlichen, unterstützt der Yogi dies durch kontinuierliche Gebete und durch Aufgabe der egoistischen Perspektive zu Gunsten die der Seele, unseres Zeugen-Bewusstsein. Dadurch kommt Gnade als unterstützende Kraft und innere Führung hernieder.

Diese Yoga-Bestrebungen umfassen die Ansammlung von Lebensenergie in den höheren Zentren des Bewusstseins oder *Chakren*. Dies wird nicht nur mit Yoga-Techniken, sondern auch mit einer anhaltenden Hingabe und Sehnsucht und mit einem rechten und ethischen Verhalten erreicht. Dies alles zusammen ermöglicht die Vision des göttlichen Lichts. Das Licht des Bewusstseins wird

ständig im Tirumandiram und in anderen Gedichten der Siddhas genannt:

"Wenn man sich auf die Form des Lichtes konzentriert, ergibt sich Erleuchtung;

Der im Lichte schmilzt, der wird eins mit Ihm werden "

Tirumandiram, Vers 2681.

"Wie die nicht anhaftenden Wassertropfen auf dem Lotusblatt

solcher Art ist der Wunsch der Welt
Schieb es fort und

Verehere und bete es an oh tanzende Schlange

Die Füße des überwältigenden,
leuchtenden, glanzvollen, weißen Lichtes
erstrahlen überall.

Siddha Pambatti

O lobet das Licht der Lichte, dem Juwel der Himmel,

Das großartige Licht der Reflektion, dem Augenjuwel!

O lobet das Licht mit den Strahlen, die die Dreieinigkeit der Zeit überschritten haben

Und halte es fest im Inneren deiner Absicht und deines Herzens!"

Siddha Idai Kadar

„Woraus besteht der Nutzen fürstlicher Unterstützung

Für jene die erfuhren,

dass die Wahrheit reines Licht ist?"

Siddha Kudambai

Die Siddha Tirumular erwähnt auch das Hören des Nada, der ursprünglichen, alles zugrunde liegenden Schwingung, und verweist auf das AUM oder OM, als Ergebnis dieser Konzentration der Lebensenergie in den höheren *Chakren*. Die Yoga-Disziplin oder *Sadhana* bringt die Vereinigung von *Bindu* und *Nada*- die Vereinigung der vitalen/ sexuellen Keimenergie mit dem OM, der Vereinigung des individuellen Bewusstseins

mit dem universellen Bewusstsein, die sich als erstes im AUM manifestierte.

Im klassischen Yoga, wie es in den *Yoga-Sutren* von Patanjali dargelegt wurde, ist das Ziel die Erlangung des *Nirvikalpa Samadhi*, die Verschmelzung des individualisierten Bewusstseins mit dem absoluten, reinen Bewusstsein, mit dem Ergebnis der *Moksha* oder der Befreiung des Individuums aus dem obligatorischen Zyklus der Reinkarnation.

In den Weisheitslehren der *Siddhas*, die als *Saiva Siddhantam* bekannt sind, beinhaltet das Ziel des *Soruba Samadhi* bekannt ist, das Herabkommen des Göttlichen auf allen fünf Ebenen der Existenz, als integrale Transformation unserer menschlichen Natur in ein göttliches Wesen. Anstatt zu versuchen, aus dieser Welt des Leidens zu entkommen, suchten die *Siddhas* nach Perfektion "*siddhi*", dem vollständigen Ausdruck unseres göttlichen Potenzials, in der perfekten Vereinigung von *Shiva* und *Shakti* im menschlichen Wesen. Die Verwandlung der Materie (die schlussendlich Energie ist) wird zum perfekten Ausdruck des göttlichen Bewusstseins.

In dieser Errungenschaft, ist das göttliche Licht das dazwischenliegende göttliche Prinzip: zwischen dem Absoluten und der Schöpfung, an beidem teilhabend. Dieser Grundsatz wäre das umwandelnde Agens dieses Prozesses; in der Lage, sogar im Bereich des physischen Körpers zu handeln:

"Sich auf das Licht zu konzentrieren und deutlich singend

Mittels eines schmelzenden Lichtes, (wird ER) den Körper

Zu einem goldenen machen durch die alchemistische Pille SivayaNama"

Tirumandiram, Vers 2709

Als ein *Siddha* des 19. Jahrhunderts, sprach Ramalinga über all dies in seinen vielen Gedichten, wo er das Göttliche in seinem Aspekt des "göttlichen Lichts der Gnade" ruft (*Arul Perun Jyoti*). Auf diese Weise kann es herabkommen und den physischen Körper in einen unsterblichen Körper aus Licht verwandeln. Er selbst erreichte diese letzte Yoga-Verwirklichung, dennoch

fand seine Botschaft nicht viel Empfänglichkeit bei seinen Zeitgenossen

Dieses Hinunterkommen der göttlichen Gnade in der Form von Licht gehört zu den fortgeschrittenen Abschnitten von *Sadhana* und wird erreicht, wenn alle Bestandteile des oben genannten ausgeführt werden.

Zu diesen bisherigen Voraussetzungen müssen wir eine totale Hingabe an das Göttliche hinzufügen. Ein Aspekt der durch die *Siddhas* wie Sri Aurobindo und die Mutter hervorgehoben wird. Der Integral Yoga, der ebenfalls auf eine umfassende Transformation abzielt, einschließlich der physischen, beginnt und endet mit dieser völligen Hingabe an das Göttliche, in seinem dynamischen und energetischen Aspekt: die Göttliche Mutter.

Die Rolle des Gurus

Die *Siddhas* heben ebenso die Rolle des Gurus hervor, der eine spirituelle *Sadhana*, eine bestimmte spirituelle Praxis festlegt, die der Schüler zu folgen hat. Durch die göttliche Gnade vervollständigt der Prozess der spirituellen Verwirklichung, die Vereinigung mit dem Göttlichen. Dies ist möglich, wenn der Schüler der vorgeschriebene *Sadhana* folgt und seinen Egoismus aufgibt. Der *Guru* ist, was durch den Selbst-realisierten Lehrer kommt: die Lehren, die welche wiederum Wahrheit, Liebe, Schönheit und Weisheit offenbaren. Der *Guru* ist daher eine notwendige Tür zum Göttlichen, dem Absoluten gemäß den Lehren der *Siddhas*.

Der spirituelle Ansatz der *Siddhas* ist direkt, praktisch und realistisch, jenseits theologischer Spekulation. Der Schüler wird auf dem Weg so lange voranschreiten, wie er sich selbst der vorgeschriebenen Yoga-Praxis widmet, mit Glauben und Hingabe an die *Sadhana*, dem *Guru* und dem Göttlichen. Das Glück des Schülers wird seiner Selbstdisziplin, oder *Sadhana* entsprechen.

Die *Siddhas* erklären auch, dass die göttliche Gnade, wie Regen, immer über uns ausgegossen wird. Aber durch yogische *Sadhana* lernen wir, wie ein Behältnis diese zu empfangen und zu sammeln, jedoch ohne Risse und Blessuren zu bekommen. *Shiva*, das Göttliche, ist die Quintessenz, die unerschöpfliche Quelle dieser Gnade.

Unterstützung für die Opfer der Flutkatastrophe im Himalaja bei Badrinath. Wir haben inzwischen 15.000 \$ an Spendengeldern gesammelt und nach Indien geschickt. Wir unterstützen das Dorf Uchiwara, wo 135 Familien unter sehr schwierigen Bedingungen leben. Zwischen Pipalkoti und Joshimutt findet man den Beginn des Pfads, der 20 km durch eine abgelegene Berggegend nach Uchiwara führt. Unsere Gelder wurden verwendet, um große Lebensmittelpakete für jede dieser Familien zu kaufen. Sechs Familien haben zudem 1.500 \$ in drei Raten für den Bau von zweiräumigen Wohngebäuden erhalten. Siehe Fotos unten.



Bericht zum Stand des Baus des Ashrams in Badrinath. Die Bauarbeiten werden am 5.5.2014 wieder aufgenommen. Freiwillige, die Erfahrung haben mit Installation- und Elektrizitätsarbeiten, Holzfußböden, und dem Einbau von Fenstern und Türen sind eingeladen, sich mit M.G. Satchidananda in Verbindung zu setzen (satchidananda@babajiskriyayoga.net). Wir erwarten, dass bis zur nächsten Pilgerfahrt im Oktober die Meditationshalle und 6-12 Apartments fertiggestellt sein werden.

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 Vollen- dung der Erleuchtung, erreichte. Gestartet wird von New Delhi mit Bus, mit Zwischen- stationen in Rishikesh, Rudraprayaga, Joshi- mutt, Badrinath, und Haridwar. Yoga- und Meditations-Gruppenpraxis zweimal täglich. Wir besuchen den im Bau befindlichen Ash- ram in Badrinath und werden dort ein Mantra Yagna machen. Sehr komfortable Hotel- Unterkünfte.

Für weiterführende Infos:

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

Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga Ein Fernstudienkurs – jetzt ist auch der 2. Teil auf Deutsch erhältlich, zum Preis von 108 € inklusive Versandkosten für 12 Ausgaben.

2. Jahr – 12 Lektionen:

1. Die universelle Gemeinschaft und unser Platz darin
2. Vollkommene Hingabe
3. Kriya Yoga: Die Sadhana von Handeln mit Bewusstheit
4. Seelenfürsorge
5. Schwierigkeiten auf dem Weg
6. Karma: Die Ursache, Teil 1
7. Karma: Die Ursache, Teil 2
8. Die Sadhana von Konzentration
9. "Blindekuh", ein Versteckspiel
10. Bekämpfe den Feind, Angst – Bezwinge die Angst und werde für immer frei
11. Tod, Angst und der gegenwärtige Augenblick
12. AUM– Persönlich oder Unpersönlich?

Die Lehren stammen aus den Büchern, die von Babaji 1952 und 1953 diktiert wurden, aus den Werken der Siddhas, von Sri Aurobindo und der Mutter, von Ramalinga und aus dem Vedanta. Für weitere Informationen besuche [diese Seite](#).

Um den Fernstudienkurs zu bestellen, bitte [hier klicken](#)

Kriya Yoga Einweihungen

Basisseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (BY) 29.5.-1.6.2014
Seminarhaus: "AlterPilgerhof.de"
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43 463240210

Klagenfurt, 19. - 22. Juni 2014
Ort: Yogaschule Kärnten
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43/0 463240210

Hamburg, 11.-13.07.2014
Ort: [Wrage](http://www.wrage.com) Seminar Center
Email: imke.weseloh@gmail.com
Telefon: +49/0172-6404245

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

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 Kailash

Frauenfeld 14.02. - 16.02.2014
Teneriffa, 16.05. - 18.05.2014
Frauenfeld 31.10. - 02.11.2014
Email: info@babaji.ch
Telefon: 0041 (0)52 366 32 92

Aufbauseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (BY) 1.-3.8.2014
Seminarhaus: "AlterPilgerhof.de"
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43 463240210

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

Workshops

mit Satyananda

"Sadhana - Innere Bindungen und begrenzende Glaubenssätze auflösen, für zertifizierte Yogalehrer Teil I"
27.-29. Juni 2014
Bad Griesbach im Rottal, Niederbayern

"Sadhana - Innere Bindungen und begrenzende Glaubenssätze auflösen, für zertifizierte Yogalehrer Teil II"
19.-21. September 2014
Bad Griesbach im Rottal, Niederbayern

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

Büchershop: Viele Bücher in deutsch oder englisch sowie einige weitere Artikel, wie etwa die Hatha Yoga DVD können bei Dorit Jaeger, die in den deutschsprachigen Ländern für den Vertrieb zuständig ist, bezogen werden. Das vollständige Angebot findet ihr unter

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php>

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

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 DEUTDEDBFRA