



# babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

## In dieser Ausgabe

1. Interview: Sexualität, Enthaltsamkeit und Tantra  
von M.G. Satchidananda
2. Die Überwindung der Zeit  
von M.G. Satchidananda
3. Buchrezension: Footsteps of Saint Ramalingam  
von M.G. Satchidananda
4. Film-Kritik: Lucy  
von M. G. Satchidananda
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

## Interview: Sexualität, Enthaltsamkeit und Tantra

von M. G. Satchidananda

**Frage: Warum haben Sie sich entschieden, dieses Interview zu geben?**

Marshall Govindan: Ich wurde vom Online Magazin "Nonduality Magazine" gebeten, einen Artikel über das Thema Enthaltsamkeit zu verfassen. Nach kurzer Überlegung und der Sammlung einiger Ideen habe ich beschlossen, den Artikel zu verfassen. Dieses Interview gibt den Artikel wider.

Im Hinblick auf das Thema "Enthaltsamkeit" gibt es viele Missverständnisse, insbesondere dadurch, dass sie bisher nur sehr wenige Personen überhaupt praktiziert haben. Da ich über 18 Jahre lang ein Gelübde des Zölibats eingehalten habe, glaube ich, dass ich einige dieser Missverständnisse aufklären und den Lesern, die seine Vorzüge nutzen wollen, hilfreiche Mittel zur Verfügung stellen kann.

Alles, was mit der menschlichen Sexualität in Verbindung steht, einschließlich des Zölibats, wird vermutlich immer umstritten sein, da es mit menschlichen Werten in Verbindung steht. Lebt man nicht gerade in einem abgelegenen Teil der Welt, wo lediglich eine überschaubare Menge an Werten existiert, einer Monokultur, werden die Menschen Sexualität von unterschiedlichen Standpunkten aus betrachten.

Die menschliche Sexualität ist selbst für diejenigen problematisch, die ein Verständnis, oder sogar die Weisheit haben, die Beziehung zwischen Sexualität und Spiritualität wertzuschätzen. Deshalb sollte man immer, wenn man etwas betrachtet, das mit der Sexualität in Beziehung steht, dies mit Bezug auf die philosophischen oder religiösen Lehren tun, die eine Anleitung in Bezug auf die Praktiken oder Disziplinen oder moralischen Entscheidungen geben, die man annimmt. Sind diese unklar oder nicht entschieden, ist es möglicherweise am besten, diese zunächst zu reflektieren, zu einem Entschluss kommen und Entscheidungen zu treffen, ehe man sich fragt, was man praktizieren und wie man Fragen zur Sexualität beantworten soll.

Selbst, wenn man non-duales Bewusstsein, Selbstverwirklichung, Gottverwirklichung, Erleuchtung, Befreiung oder Nirvana als ultimatives, spirituelles Ziel, Zustand oder Wert hat, verursacht Sexualität sehr oft Umwege, auf denen man vergisst, selbst für viele Jahre, was man eigentlich anstrebt. Das erinnert mich an die berühmte Klage des St. Augustinus von Hippo, einem der Gründer des Christentums, welcher im vierten Jahrhundert in Nordafrika lebte. Bevor er christlicher Mönch im Zölibat wurde, gehörte er zu einer Sekte, die als *Hedonismus* bekannt war, und hatte eine Fülle an sexuellen Abenteuern erlebt. Hedonismus ist eine philosophische Strömung, die argumentiert, dass Freude der einzige intrinsische Wert ist. In sehr einfachen Worten gesagt strebt ein Hedonist danach, reinen Genuss zu maximieren (Freude minus Schmerz). Als junger Mann sprach er folgendes berühmte Gebet aus: "Herr, gib mir Keuschheit und Enthaltensamkeit, aber noch nicht jetzt." Wer war es, der zu Beginn dieses kurzen Gebets den Herrn gebeten hat, ihm zu helfen, enthaltsam zu leben? Und wer war es,

der das am Ende des gleichen Gebets bereits vergessen hatte? Jetzt, im 21. Jahrhundert, ist die westliche Kultur, insbesondere in Amerika, eine merkwürdige Mischung aus Hedonismus und religiöser Einschränkung. Während die meisten Religionen Einschränkungen in Bezug auf sexuelle Aktivität verlangen, schließen im *Tantra* die menschliche Sexualität und Spiritualität, wie wir weiter unten sehen werden, einander nicht aus. Verwirrung und Konflikte treten auf, wenn man sich nicht klar und stabil auf das Ziel ausrichtet; und man unterschätzt die Macht der Sexualität, einen aus dem Konzept zu bringen, wie im Fall des jungen St. Augustinus.

### **Frage: Was ist Zölibat und was ist sein Zweck?**

Marshall Govindan: *Im Zölibat zu leben ist zielgerichtete Enthaltung von sexueller Aktivität, die mit einem formellen Gelübde beginnt.*" Es beinhaltet nicht nur ein Leben ohne sexuelle Beziehungen. Im Zölibat zu leben ist etwas völlig anderes, als lediglich kein aktives Sexualleben zu haben, ebenso wie Fasten etwas völlig anderes ist, als lediglich nichts zu essen!

Im Westen sind in der Regel die einzigen, die qualifiziert etwas über "Zölibat" sagen können, Menschen, die ein Gelübde abgegeben haben, zum Beispiel katholische Priester, Mönche und Nonnen. Denn ohne es erlebt zu haben, kann man lediglich Fragen stellen oder seine Meinung dazu äußern.

Ein Zölibatsgelübde abzugeben wird fast jeder Erwachsene als seltsam, unnatürlich oder fremd beurteilen, insbesondere in der modernen westlichen Kultur, in der die durchschnittliche Person durch Werbung und Medien ständig mit sexuellen Phantasien, männlicher Potenz oder sexueller Anziehung bombardiert wird. „Glück erfordert ein aktives Sexualleben“, glaubt man der Werbung für Viagra, und Millionen Männer tun dies.

In Indien wird das Zölibat in der Regel als "*Brahmacharya*" bezeichnet. Das Wort "*Brahmacharya*" bedeutet "der, der *Brahma* kennt"; jemand, der in der Lage ist, den non-dualen, transzendentalen Bewusstseinszustand zu erreichen. Es ist eines der *Yamas* oder sozialen Einschränkungen des "achtgliedrigen" (d.h. *Ashtanga*) Yoga Patanjalis, und

bedeutet in diesem Zusammenhang ein umfassendes Konzept der Keuschheit: In Gedanken, Wort und Tat. Diese "soziale Zurückhaltung", *Yama*, wird als Mittel zur spirituellen Selbstverwirklichung empfohlen, um den Suchenden in sozialen Beziehungen zu schützen, in denen Manifestationen des Egos wie Stolz, Gier, Lust und Wut zu geistiger Täuschung und zu zwischenmenschlichen Konflikten führen können. Die anderen *Yamas* beinhalten nicht zu verletzen, nicht zu lügen, nicht zu stehlen und Gierlosigkeit.

Enthaltsamkeit ist also nicht nur der Verzicht auf sexuelle Aktivität. Sie beinhaltet die Vermeidung von Lust, sexuellem Verlangen und Fantasien.

Das höchste Ziel des Zölibats ist es, das Verlangen aufzulösen, das Prinzip des oberflächlichen Lebens, welches in der Welt der Sinne und im Spiel der Leidenschaften Erfüllung sucht. Wenn wir das Verlangen beseitigen, beruhigt sich auch die Sehnsucht unseres menschlichen Wesens nach Leidenschaft und emotionalen Erlebnissen, und es entsteht eine ruhige Gelassenheit. Als Ergebnis wird die Illusion "ich bin der Körper" und "ich bin meine Gefühle, Emotionen, Wünsche und Gedanken" nach und nach durch die Erkenntnis "ich bin", das, was sich nie verändert, der Zeuge des Dramas meines Lebens, ersetzt, durch "Sein, Bewusstsein, und Glückseligkeit", *Sat Chit Ananda*.

Im Zölibat zu leben, dient nicht dem Selbstzweck, sondern als Mittel zur Verwirklichung eines größeren spirituellen oder religiösen Ziels. In christlichen Orden ist, ein Gelübde zur Ehelosigkeit zu geben, Teil der vollständigen Widmung an Christus und die Arbeit seiner Kirche. Katholische Nonnen oder Schwestern werden gelehrt, sich selbst als "Bräute Christi" zu sehen. Als Mittel zu einem höheren Zweck angesehen macht es durchaus Sinn. Es ist nichts anderes als ein Eheversprechen der Treue seiner Frau oder seinem Mann gegenüber, welches hilft, das Gelingen der Ehe zu gewährleisten. In hinduistischen und buddhistischen klösterlichen Traditionen ist dies Teil eines lebenslangen dreifachen Gelübdes der Enthaltsamkeit, der Armut und des Gehorsams seinem spirituellen Lehrer oder der Praxis des eigenen Ordens

gegenüber, um einen auf dem Weg zu *Moksha* oder spiritueller Befreiung aus dem Rad des *Samsara*, d. h. endloser Sehnsucht und Wiedergeburt, zu halten.

**Frage: Was muss man tun, um sich darauf vorzubereiten, zölibatär zu leben? Es scheint in der heutigen materiellen Gesellschaft selbst für hoch motivierte spirituell Suchende eine sehr herausfordernde Entbehrung zu sein.**

Marshall Govindan: Der Zölibat ist eine Form von Entsagung oder *Tapas*. *Tapas* bedeutet Selbst-Herausforderung, die freiwillig angenommen wird, mit dem Ziel einer positiven Veränderung im eigenen Leben.

*Tapas* hat drei wesentliche Elemente:

1. Ein Gelübde, welches eine Absicht, oder *Sankalpa*, ausdrückt. Um wirksam zu sein, sollte es als klare, positive Aussage in der Gegenwartsform formuliert werden, mit einem Verb, das keinerlei Zweifel an der Intention, auch auf der unterbewussten Ebene, zulässt. Zum Beispiel: "In Gedanken, Wort und Tat bleibe ich enthaltsam." Oder: "Ich sehe in anderen ausschließlich die Verkörperung des Göttlichen." Aussagen wie "ich hoffe" oder "ich will", die Zweifel bedeuten, sollten vermieden werden. Ein Gelübde sollte nicht Bezug nehmen auf das, was man versucht zu vermeiden, sonst kann es zu psychischer Unterdrückung beitragen. Man konzentriert sich daher auf das, was man sucht: *Brahma*, den universellen, nondualen Bewusstseinszustand. Ein Gelübde für *Tapas* wird in der Regel für einen vorgegebenen Zeitraum gegeben: Zum Beispiel einen Tag, einen Monat oder ein Jahr. So ist es in der Regel vorübergehend. Es kann aber auch für den Rest des Lebens sein.

2. Die Ausübung von Willenskraft. Tauchen Begierden auf, sollte man nicht auf sie eingehen. Man untersagt dem Geist zu phantasieren sowie Erinnerungen an sexuelle Erfahrungen nachzuhängen. Besonders wichtig ist folgendes Mantra: "Ich folge (diesem Verlangen) nicht, weder in Wort noch Tat", zum Beispiel durch Masturbation oder flirten. Erste Erfolge werden die Willenskraft vervielfachen. Scheitern wird die Willenskraft um ein Vielfaches schwächen.

3. Ausdauer/ Beharrlichkeit: Aufrichtigkeit bedeutet, das zu tun, was man sagt; egal wie schwierig, egal, welche und wie viele Misserfolge, egal, welche Zweifel an den eigenen Fähigkeiten man hat, man trainiert weiterhin das eigene Urteilsvermögen und die eigene Willenskraft. Man bemerkt, wenn Begierden beginnen, im Geist aufzutauchen, und man übt, sie sofort loszulassen. Man distanziert sich von den Versuchen des Geistes, das Verlangen zu rechtfertigen.

Man kann die Grundsätze von *Tapas* auf alles anwenden, was man im Leben ändern möchte. Zum Beispiel, um schlechte Angewohnheiten aufzulösen, wie Wut, zu viel zu essen, fluchen, rauchen, tratschen, oder um neue, positive Gewohnheiten zu entwickeln, wie z.B. früh aufzustehen, freundlich und großzügig zu sein, sich körperlich zu betätigen, regelmäßig zu meditieren oder andere spirituelle Praktiken auszuführen, Selbstbeherrschung, Entwicklung von Tugenden wie Ehrlichkeit, Geduld, Bescheidenheit, Demut oder Genügsamkeit.

*Tapas* wird am häufigsten als Gelübde des Schweigens, Gelübde des Fastens, Nahrungsgelübde oder als Gelübde des Verzichts auf materiellen Besitz oder Familie angewendet. Des Weiteren Gelübde des Gehorsams gegenüber einem Guru, Gelübde im Zusammenhang mit sozialen Verhaltensweisen, Gelübde, sich streng an die von einem Guru vorgeschriebenen Praktiken zu halten, und extrem asketische Praktiken, wie z.B. viele Stunden lang über viele Tage umgeben von kleinen Feuern in der Meditation sitzen.

*Tapas* oder Askese kann praktiziert werden, um Macht zu entwickeln, wenn die treibende Kraft *Rajas* ist, welches sich in der Notwendigkeit ausdrückt, aktiv zu sein, zu schaffen, sich zu bemühen. *Tapas* kann als Buße ausgeübt werden, als Sühne für Schuld oder Fehler in der Vergangenheit, oder als Opfer mit dem Ziel, die Absolution oder Vergebung zu erhalten. Dies entspricht *Tamas Guna*, oder Trägheit, Zweifel und Angst. Aber für den echten spirituellen Aspiranten ist nur *Tapas* akzeptabel, welches *Sattva Guna*, Balance, Ruhe, Klarheit, Verständnis, Frieden und verschiedene Tugenden wie Geduld und Liebe beinhaltet.

Bei der Entscheidung, ein Zölibatsgelübde abzulegen, ist es wichtig, dass dies mit der eigenen Bestimmung einhergeht. Wenn jemand entscheidet, dass die Lebensbestimmung "Selbstverwirklichung" ist, können Zölibatsgelübde, Schweigensgelübde und Gehorsamsgelübde eine hilfreiche Unterstützung sein. Gelübde zur Erfüllung dieser Zwecke drücken Aspiration aus, frei von Egoismus, Anhaftung, Abneigung, absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit zu verwirklichen. In diesem Sinne stehen solche Handlungen nicht im Widerspruch zur menschlichen Natur, noch sind sie nur moralisch, sondern in Übereinkunft mit *Swabhava*, dem wesentlichen Gesetz der spirituellen Natur. Sie drücken den zielgerichteten Willen des Göttlichen in uns aus, nicht nach Vergnügen der niederen Natur zu streben, sondern *Ananda*, unbedingte, selbsterfüllende Freude zu suchen. *Dharma* wird in der Regel als rechtschaffende Handlung, ethisches oder moralisches Verhalten verstanden. Aber im spirituellen Sinn ist *Dharma* nicht Moral oder Ethik, sondern Handeln geführt von *Swabhava*, dem Gesetz der Selbstwerdung und göttlichen Seins in der Seele. Menschen sind nicht gezwungen, ihre Identität durch die derzeitigen Einschränkungen ihres persönlichen Wesens zu begrenzen. Die Seele hat keine solche Einschränkung. Sie wird durch das Gesetz des Werdens bewegt. Spirituelle Praktiken versetzen einen in die Lage, das Gesetz der Seele, ihr *Swabhava*, zu erfüllen.

Entsagungen sind relativ und hängen von der Person und ihrer persönlichen Erfahrung ab. Beschließt man beispielsweise, aufzuhören Fleisch zu essen und wird Vegetarier, fühlt es sich manchmal schwierig oder asketisch an, als versäume man etwas, und die Familie und Freunde drücken aus, dass sie damit nicht einverstanden sind. Aber nachdem man einige Jahre als Vegetarier gelebt hat, vermisst man Fleisch nicht mehr; und wenn man es nicht mehr vermisst, Fleisch zu essen, stellt es keine Entsagung mehr dar. Es ist einfach das, was man tut. Man identifiziert sich nicht mehr damit.

Während sich also die Enthaltensamkeit zu Beginn und in der ersten Zeit schwer anfühlen kann - solange man weiterhin lüsternen Gedanken oder sexuellen Fantasien nachgeht -

entwickelt man einmal die Fähigkeit, diese "loszulassen", wird die Enthaltsamkeit leicht. Man ist einfach. Man ist nicht mehr die Person, die keinen Sex hat.

Die große Gefahr dieser Form von *Tapas* ist, dass man in seiner Bemühung, seine Sexualität zu kontrollieren, diese lediglich unterdrückt. Anstatt dass man die sexuelle Fantasie und Begierde loslässt, verstärkt man sein *Samskara* oder seine Gewohnheit noch.

**Frage: Was sollte berücksichtigt werden in Bezug auf das persönliche kulturelle und soziale Umfeld vor einem Zölibatsgelübde?**

Marshall Govindan: Die Entscheidung für ein Zölibatsgelübde sollte erst getroffen werden, nachdem man geprüft hat, ob der persönliche Lebensraum ausreichend Unterstützung bietet. Ist es notwendig Filme, in denen Sexualität gezeigt wird, aufgeben und kann man dies wenn erforderlich? Ist man von Personen umgeben, die einen verleiten? Wenn man an einem Ort arbeitet, der einen häufig in Kontakt mit Quellen der Versuchung bringt, kann es erforderlich sein zu entscheiden, ob man es schafft, oder ob es erforderlich ist, den Wohnort oder Arbeitsplatz zu wechseln. Es ist leichter, das Gelübde an einem isolierten Lebensort einzuhalten, zum Beispiel in einem ländlichen Retreatzentrum. Oder auch, wenn man seine freie Zeit der Praxis und dem Studium widmet anstatt sozialen Aktivitäten.

In Indien in bestimmten orthodoxen hinduistischen Gemeinschaften geben Kinder im Pubertätsalter ein *Brahmacharya* Gelübde ab, so dass sie, bis sie verheiratet sind, all ihre Energie auf ihre Studien richten können, sowohl spirituelle als auch weltliche, und bereiten sich so auf die zweite Phase des Lebens vor, die schwere Verantwortung des Familienlebens. Das Leben des Schülers ist die erste der vier Stufen oder *Ashramas* des Lebens. Es folgt das Leben des Hausvaters, des *Grahasta*, in dem sexuelle Aktivität eine Rolle spielt, man eine Familie gründet und erhält und zu den wirtschaftlichen Anforderungen der Gesellschaft beiträgt. Sind die Kinder erwachsen und haben geheiratet, beginnt die dritte Phase des Lebens, die eines Rentners, eines *Vanaprasti*, in der man mehr Zeit hat für das Selbststudium, Kontemplation auf die ewigen Wahrheiten, Dienst am Ge-

meinwohl und für den spirituellen Weg. Typischerweise werden während dieser dritten Phase sexuelle Aktivitäten vermieden. Diese dritte Stufe bereitet einen auf das letzte *Ashrama* vor, die vierte Stufe des Lebens, *Sannyas* genannt, in der man sich entscheiden kann, auf materiellen Besitz und Familie zu verzichten. Diese Entscheidung kann, mit oder ohne den Segen und die Führung eines spirituellen Lehrers, mit einem Entsagungsgeübde einen formellen Charakter erhalten. Solche Gelübde umfassen in der Regel ein Zölibatsgelübde. In Indien sind die meisten Sannyasins Männer und können an ihrer ockerfarbenen Kleidung erkannt werden. Aber viele Frauen genießen einen besonderen Status, wenn sie das Alter von sechzig Jahren erreichen. Dies befreit sie von ihren familiären Pflichten. Sie können ihre Zeit religiösen und spirituellen Aktivitäten widmen. Diese Frauen tragen in der Regel ausschließlich weiß.

Gesellschaftliche Richtlinien wirken ebenfalls unterstützend. In Indien bestehen Sozialkontakte von Männern nur unter Männern, von Frauen nur unter Frauen. Selbst bei gesellschaftlichen Veranstaltungen war dies die Regel, bis vor kurzem das westliche gesellschaftliche Verhalten durch moderne Medien die Einhaltung dieser sozialen Norm geschwächt hat. Dating ist verpönt. Soziale Aktivitäten in der Gruppe sind die Norm. Solche Einschränkungen dienen dazu, unerwünschte Avancen und unnötigen intimen Austausch zu verhindern. Leider führt es häufig auch zu psychischer Unterdrückung, weil die Menschen nichts von der Notwendigkeit wissen, sexuelle Fantasien „loszulassen“, und noch weniger in der Lage sind, dies zu praktizieren. Angeheizt durch den Einfluss von Pornografie und westlichen Werten ist Indiens spirituelle und religiöse Kultur bedroht. Entscheidet man sich, einem spirituellen Weg der Entsagung zu folgen, ist es auch wichtig, mentales "wegdrücken" zu vermeiden, da dies psychologische Unterdrückung verursachen kann, und schlimmer noch, Frauenfeindlichkeit, Antipathie oder Distanzierung von anderen. Man sollte auch den Gedanken ablegen, dass man anderen überlegen ist. Ein solcher Glaube wird manchmal innerhalb religiöser Sekten gefördert.

**Frage: Ich weiß, dass Sie zu einer Siddha Tradition gehören, deren Lehren tantrisch sind. Wie bringen Sie die Praxis des Zölibats mit der des Tantra in Einklang?**

Marshall Govindan: Während das Zölibat sowohl im Osten als auch im Westen in der Regel mit spirituellen Traditionen in Verbindung gebracht wird, die der Beteiligung am weltlichen Leben entsagen, *spielt es bei der Vorbereitung der Adepten in verschiedenen Sekten des Tantra eine wichtige Rolle*. "Tantra" hat viele Bedeutungen. Es bedeutet "Netz" und in diesem Sinne bezieht es sich auf das Netz der Lehren, die die spirituelle und die materielle Welt vereinen. Tantra bezieht sich auch auf "Lehren", die die Verwendung von energetischen Praktiken beinhalten, um eine Transformation der menschlichen Natur zu vollziehen. Es basiert auf *Samkhya*, der dualistischen philosophischen Schule, die zwei Grundpole der Wirklichkeit, den Seher und das Gesehene, Geist/ Bewusstsein und Natur postuliert. Die Autoren der *Tantras*, egal ob Hindus oder Buddhisten, zeichneten die Ergebnisse ihrer Experimente mit der feinen Anatomie auf, einschließlich der Chakren und Nadis, die sie mit Hilfe von Pranayama, Mantras, Visualisierung, innerem Gottesdienst und schließlich Hatha Yoga erlangt hatten. Tantra beinhaltet Praktiken, die sexuelle Energie, *Bindu*, durch *Kundalini Yoga* in spirituelle Energie, *Ojas*, sublimieren. Praktiker des Tantra werden als *Sadhaks bezeichnet*, diejenigen, die einer vorgeschriebenen *Sadhana* oder Disziplin folgen. Meister des Tantra sind als *Siddhas*, oder perfekte Meister der menschlichen Natur, bekannt. Die Tantriker erkannten, dass die menschliche Natur transformiert werden kann, basierend auf dem Prinzip der Identifikation mit Shiva-Shakti, Bewusstseins-Energie. Sie erkannten, dass das Bewusstsein der Energie folgt und die Energie dem Bewusstsein. Alles geht aus dem höchsten Bewusstsein hervor, bekannt als Shiva, und der höchsten Energie, bekannt als Shakti.

Vieles von dem tantrischen Yoga ist *Ula-Sadhana*, oder "entgegengesetzte Praxis." Im Gegensatz zu Traditionen, die Kontakt mit weltlichen Aktivitäten vermeiden, da man diese als illusionäre oder störende Versuchungen betrachtet, bezogen die Tantriker die Welt

der Natur ein und strebten danach, ihre menschliche Natur zu transformieren. Sie betrachteten das Göttliche sowohl als transzendent als auch immanent in allem. Das Ausüben von *Tapas* beinhaltet in den meisten Fällen das Gegenteil von dem, was die menschliche Natur fordert. Zum Beispiel zu Schweigen anstatt zu sprechen, Fasten anstatt zu essen, wach bleiben, wenn die Augen geschlossen sind, und *Maithuna Yoga*, während des Geschlechtsverkehrs den Samen und die sexuelle Energie nach oben sublimieren, anstatt zu ejakulieren. Dies führt zur Kontrolle und zum Schweigen des Geistes, die Erkenntnis der Einheit, wenn diese Energie den Scheitel des Kopfes erreicht. Folglich löst sich das Verlangen auf und man kann Erleuchtung und Unsterblichkeit verwirklichen. Der wichtigste Text des Tantra in der Yoga Siddha Tradition in Südindien ist das *Tirumandiram*, geschrieben vom Siddha Tirumular in der tamilischen Sprache, wahrscheinlich zwischen dem 4. und 5. Jahrhundert n. Chr. Es enthält ein ganzes Kapitel (Teil 19 des Tantra 3) über sexuelles Yoga mit einem Partner, *Maithuna Yoga*, welches er als "*Pariyanga Yoga*" bezeichnet.

Nur, wenn jemand im Zeugen-Bewusstsein gefestigt ist, wofür die Praxis der Enthaltensamkeit, *Brahmacharya*, sehr wertvoll ist, wird man in der Regel in der *Pariyanga*-Praxis oder im *Vajroli Yoga* oder im *Maithuna Yoga* erfolgreich sein. Leider preisen heute im Westen so genannte Praktiker des "Neo-Tantra" "heilige Sexualität" als ein Mittel an, um längere und tiefere Orgasmen zu erreichen. Dies dient nur der Stärkung der Illusion "Ich bin mein Körper", und dass Glück von Vergnügen abhängt sowie von der Vermeidung dessen, was unangenehm ist. Authentisches *Tantra* lehrt, dass es kein authentisches *Tantra* ist, solange man nicht die Perspektive des Zeugen, des Sehenden, aufrecht erhält, und alles andere, jede Empfindung, jeden Gedanken, jedes Gefühl zum Objekt des eigenen Bewusstseins, dem Gesehenen macht. Daher ist es zunächst notwendig, den Vitalkörper größtenteils von Begierden zu reinigen, bevor man auch nur versucht, *Pariyanga Yoga* oder *Maithuna* mit einem Partner zu praktizieren. Die Anwendung von Atem- und Entspannungstechniken, Muskelverschlüssen und Visualisierung kann dann erfolgreich

eingesetzt werden, um die sexuelle Energie während des Geschlechtsverkehrs zu sublimieren. Man erkennt die Einheit mit dem Höchsten Wesen. Man wird Shiva-Shakti in seliger Vereinigung.

In den Lehren des authentischen *Tantra* wird Enthaltsamkeit insbesondere als Mittel zur Reinigung des Vitalkörpers von Begierden beschrieben. Die Siddhas oder Adepten des Tantra lebten nicht ihr gesamtes Leben lang zölibatär. Sie machten Tapas in Form von Enthaltsamkeit für längere Zeitabschnitte, um die Herrschaft über ihre menschliche Natur zu gewinnen, und um sich von Begierden zu reinigen. Sie praktizierten Kundalini Yoga, um sexuelle Energie zu sublimieren. Sie praktizierten *Pariyanga Yoga ebenfalls*, um *Bindu* in *Ojas* umzuwandeln, und in die Einheit zu gelangen. Aber *Pariyanga Yoga*, ebenso wie Enthaltsamkeit, ist ein Mittel zur letztendlichen Erkenntnis Gottes hier in der Welt, indem man die Natur annimmt und transformiert. Nach Tirumular ist es kein vollständiger Pfad, aber es kann ein Teil davon sein.

**Frage: Sie haben vorhin angedeutet, dass der Versuch, Sexualität durch ein Enthaltsamkeitsgelübde zu steuern eine große Gefahr der Unterdrückung sexueller Energie birgt.**

Marshall Govindan: Enthaltsamkeit erfordert viel Geschick und Selbst-Bewusstsein. Ansonsten führt dies zu psychischer Unterdrückung der Begierde, und damit zu Neurosen. Man vernichtet Begierden nicht, indem man sie unterdrückt, sondern indem man sie beobachtet und sie "loslässt". Nicht nur Enthaltsamkeit, sondern jedes Objekt der Begierde, jede Intention, die man für sich selbst setzt, beispielsweise diätische Einschränkungen oder eheliche Treue kann zu einer Quelle inneren Konflikts werden. Dies ist der Grund, warum mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung im Westen an schweren Neurosen leidet. Letztlich kann jeder, der zu meditieren beginnt, oder mit Hilfe eines Therapeuten beginnt, seine Gedanken und Gefühle mit Distanz zu beobachten, die Fähigkeit entwickeln, sie "loszulassen". Da die meisten Emotionen Leiden verursachen, kann Meditationspraxis die Quellen dieses Leidens, die *Samskaras* oder Gewohn-

heiten des Geistes, schwächen. Doch laut dem klassischem Yoga, wie er in den Yoga-Sutras von Patanjali beschrieben ist, kann man nur durch wiederholtes Zurückkehren in den nondualen Zustand des Bewusstseins, *Samadhi*, diese Gewohnheiten entwurzeln. Das "Loslassen" von Wünschen erfordert die Fähigkeit zu beobachten, wie sie entstehen. Man verwendet seine intellektuelle Fähigkeit der Unterscheidung, um die Ursache des Verlangens zu erkennen: Eine Unruhe bzw. Störung des Vitalkörpers. Man kann z.B. benennen, welche Art von Verlangen es ist. Dadurch hört es auf "ich" oder "mein" oder subjektiv zu sein; es wird zu einem Objekt, wie eine Wolke oder ein Baum. Man tut nichts, um dem Verlangen Ausdruck zu geben, bis man in einem ruhigen Zustand ist, und nicht mehr den Wunsch hat, ihm nachzugeben oder nicht.

Es ist nicht das Objekt der Begierde, das in der Regel vermieden werden sollte. Es ist nicht das Objekt der Begierde, welches in der Regel problematisch ist. Die Tafel Schokolade *ist* einfach. Die attraktive Mitarbeiterin oder Bekanntschaft *ist* einfach. Es ist die Begierde, die problematisch ist. Es ist das Verlangen, was aufgelöst werden muss. Begierde schafft Leiden. Dies ist eine der grundlegenden Lehren aller spirituellen Traditionen auf der ganzen Welt und aller östlichen Religionen. Der spirituelle Fortschritt ist umgekehrt proportional zu dem Grad, in dem man vom Verlangen gesteuert wird. Wenn man dies noch nicht erkennt, ist es ratsam, dies tief zu reflektieren und die Weisheitslehren von authentischen spirituellen Traditionen zu studieren.

Überzeugt von seinem Wert und mit dem Mut es anzuwenden, ist es sinnvoll für einen gewissen Zeitraum ein Gelübde der Enthaltsamkeit in Erwägung zu ziehen, anfangs zum Beispiel für zwei Wochen, einen Monat, drei Monate. In einer Beziehung sollte man seinem Partner erklären, warum, und möglicherweise gemeinsam entsagen. Taucht die Befürchtung auf, man könne das Gelübde nicht erfüllen, kann man an dem Thema der Angst mit Meditation und Selbststudium arbeiten.

Du wirst erstaunt sein, was du über sich selbst lernst, und was du nicht bist.

## Referenzen:

*Tirumandiram*, Tantra-3, Absatz 19, Pariyanga Yoga. Verfügbar unter:

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine\\_tandirams\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#nine_tandirams_book)

*Kriya Yoga Sutras von Patanjali und der Siddhas*, Übersetzung und Kommentar von Marshall Govindan auf Amazon.com und auf

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#patanjali_book) verfügbar

*Bhagavad Gita*: Vers VI.13-14: empfiehlt Enthaltensamkeit

*Wie ich ein Schüler von Babaji wurde*, von Marshall Govindan, 2000, Babaji's Kriya Yoga und Publikationen, auf Amazon.com und auf

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#disciple\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#disciple_book) verfügbar

## Die Überwindung der Zeit

von M. G. Satchidananda

Damit der Körper den glückverheißenden Zustand des *Samadhi* erreicht,

muss der Körper gesalbt werden um den *Tod der Zeit* zu erreichen,

und Mantras müssen laut rezitiert werden um mit dem verehrten Gott Shiva eins zu werden;

so lautet die verkündete Methode um den Tod zu überwinden.

- The Yoga of Boganathar, Samadhi Diksai  
-10, Vers 7

„Ich bin die Überwindung des Todes“  
- Babaji Nagaraj

„Derzeit bin ich in dieser Körperform. In Zukunft werde ich jedes beliebige Lebewesen sein.“ - Ramalingam

„Ich bin überall“ - Lucy, im Film Lucy

„Ich habe keine Zeit zu praktizieren oder meine Sadhana zu machen“ klagten viele Studenten immer wieder. Aber jeder von uns hat dieselben 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Das Problem ist also nicht der Mangel

an Zeit sondern die Tatsache, dass dem Praktizieren keine Priorität eingeräumt wird. Der Verlust an Priorität entsteht, wenn wir vergessen, warum wir Yoga praktizieren. Die kurze Antwort auf diese grundlegende Frage lautet: Ich praktiziere Yoga, um in der Zukunft nicht mehr zu leiden, denn dies ist ein Konstrukt des Egos, ich aber will in meinem Selbst verweilen. Für eine ausführlichere Antwort verweise ich auf den zweiteiligen Artikel zu dieser Fragestellung in der Frühjahrs- und Sommerausgabe 2007 des Kriya Yoga Journals, (im Netz <http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/articles/Warum%20praktizieren%20wir%20Yoga%20Teil%201-2.pdf>)

Praktisch gesehen gibt es außerdem viele weitere Möglichkeiten, unsere Zeit auf kreative Weise besser zu nutzen, statt sie zu verschwenden. Aber dies ist nicht das Problem, das die oben zitierten Siddhas ansprechen.

Die „Überwindung der Zeit“ oder Kaaladahana ist ein fundamentaler Gedanke in allen Dichtungen der Siddhas. Ohne Zeitkonzept gibt es keinen Verfall des Körpers, er kann auf ewig erhalten bleiben. Dies wird als Divya-Deha bezeichnet.

In einem vorangegangenen Vers hat Bogar den Praktizierenden empfohlen, den Körper durch die Praxis von Kundalini oder Laya



Yoga, sowie den achthgliedrigen Ashtanga Yoga in seinen acht Bereichen zu „salben“, um Divya-Deha zu erlangen. Im oben aufgeführten Vers empfiehlt er, die Salbung des Körpers fortzuführen, um die Zeit zu überwinden und regt zu einem Mantra an, um den Körper auf ewig als Divya-Deha zu erhalten.

In Südindien glauben die Menschen fest daran, dass wahre Siddhas auch heute noch in ihrem Körper, dem Divya-Deha leben, da es für sie keinen Tod gibt. Wenn ein Siddha Divya-Deha erlangt, erreicht er Shiva-Bewusstsein. Um Shiva-Bewusstsein zu erreichen, rät Bogar, das heilige Mantra AumNamaSivaya zu rezitieren, da es von der Angst vor dem Tod und der Wiedergeburt befreit. Dieses Mantra hat die Fähigkeit, die Verknüpfung mit dem Karma aufzulösen und uns in den glanzvollen und glückverheißenden Zustand des Samadhi zu führen. Außerdem können wir durch Vashi, die Kontrolle des Atems, die Bedeutung der Zeit aufheben. Man muss den Herrn des Todes, Yama, und damit die Zeit, Kaala, anhalten oder vernichten.

Der Vers von der „Überwindung der Zeit“ erinnert an die Komponente „Zeit“, Kaala, als eine der fünf Kräfte der Maya. Zeit verschleiert die Notwendigkeit, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein (Tamil: summa) und erschwert es uns damit, im Zustand des Beobachters die Zeit zu überwinden. Man muss aber die Zeit überwinden, von einem Moment zum nächsten, jetzt, gegenwärtig, nicht später, wenn ich die Zeit zum Üben habe, wenn man seine Unsterblichkeit erfassen will.

Boganathar sagt, dass man durch Alchemie den Körper verwandeln und die Zeit überwinden kann. Das Rezitieren des Mantras Aum-NamaSivaya bewirkt, dass sich die Elixiere der Unsterblichkeit im Körper vermehren, rasa, wenn man Shiva im Herzen verehrt und sich auf Gott zentriert. Wenn wir die Silben des Wortes Vashi umdrehen, ergibt sich Shiva. Ihm ist es gelungen, den „Herrn des Todes“ zu vernichten. Durch das Mantra Shivayana oder NamaShivaya wird ein Yogi zum Kaala-atita – „jemandem, der die Zeit überwunden hat“. Er ist dann frei von Zukunft oder Vergangenheit und lebt stattdessen in Akaala, in der nicht-chronologischen, der ursprünglichen Zeit. In Akaala gibt es kein vorher oder nachher. Der Körper eines Siddhas, der die Zeit besiegt hat, lebt in einem ewigen Jetzt, Divya-Deha, einem Deha, das selbst Ewigkeit ist. Die Siddhas Tirumular, Bogar, Agastyar, Ramalinga, Babaji und noch viele andere leben im ewigen Divya-Deha, auch cinmaya genannt - bekannt als Lichtkörper oder Jnana-Deha. Die Zeit anzuhalten gelingt im Zustand des Samadhi. Die Botschaft des Verses lautet: Man muss aufhören, Zeit zu erschaffen. Man kann die Zeit anhalten, indem man den gegenwärtigen Moment fokussiert. Zeit ist ein Konstrukt des Verstandes. Lösche das Zeitkonzept in deinem Verstand aus, indem du dich mit der Gegenwart identifizierst. Leb nicht in den Illusionen der Vergangenheit oder der Zukunft. Die Gegenwart öffnet dir den Zugang zum ewigen Jetzt. Sei im Jetzt, dann überwindest du die Zeit.

## Buchrezension: Footsteps of Saint Ramalingam (Auf den Spuren des Heiligen Ramalingam)

von M. G. Satchidananda

Ich war sehr erfreut, als ich unbestellt per Express Post aus Pondicherry (Indien) 20 Exemplare der im Juli 2014 erschienenen Publikation Footsteps of Saint Ramalingam erhalten habe, die von B. Kamalakkannan,

einem langjährigen Schüler des größten Siddhas Tamil Nadus im 19. Jahrhundert, verfasst worden ist. Ich habe mich dazu entschlossen, diese Rezension darüber zu veröffentlichen, da sie viele bislang kaum bekannte Fakten

über Ramalingams Leben enthüllt und auch Prophezeiungen, Photographien und Lehren enthält, die der Autor in mühevoller Detailarbeit recherchiert hat. Und weil sie Aufschluss gibt über die Lehren von Babaji's Kriya Yoga und die Yoga Siddhas.

Im Anschluss an den Bericht über Ramalingams Leben, erzählt der Autor in Kapitel 27 mit dem Titel „Appeal to have Deathless life“ wie Ramalingam in Enttäuschung darüber, dass seine Schüler sich nicht seinen Lehren widmeten, am 27. Dezember 1873 – weniger als 2 Monate bevor er in seinem Zimmer in Mettukuppan am 1. Januar 1874 verschwinden sollte – eine brennende Öllampe vor seine Anhänger stellte und ihnen folgendes mitteilte:

“Der Laden war geöffnet. Aber keiner kaufte dort ein. Also wurde der Laden geschlossen.

Ich werde die Tür meines Zimmers verschließen. Ihr sollt glauben, dass sich Gott von nun an in der Flamme der Lampe befindet. Daher werdet ihr – ohne Zeit zu verlieren – die Flamme der Lampe verehren. Ihr sollt vor der Flamme dieser Lampe meditieren und dabei daran denken, was ich in den 28 Gedichten beginnend mit dem Wort „Ninainthu, Ninainthu“ verkündet habe.

Jetzt habe ich noch die Gestalt dieses Körpers. Danach werde ich in alle Lebewesen eingehen.

Wenn ihr die Gnade Gottes erlangen wollt, dann bleibt vor der Lampe sitzen, denn Gott hat nun die Form der Lampe angenommen.

Seid zu allen Lebewesen freundlich.

Ich werde zweieinhalb Kadigai (1 Kadigai=60 Jahre;  $2,5 \times 60 = 150$  Jahre.  $1874 + 150 = 2024$  n. Chr.) unsichtbar sein.

Ich werde sowohl in dieser Welt wie auch im Kosmos sein. Später, wenn der Herr des großen Gnadenlichts kommen wird, werde ich in dieser menschlichen Gestalt Wunder vollbringen.

Wenn diese Tür verschlossen bleibt, auch falls die Regierungsbehörden anordnen, sie öffnen zu lassen, würde Gott hineinschauen.“

Der Autor bindet auch die erste englische Übersetzung dieser oben zitierten „28 Gedichte“ ein, beginnend mit:

“Oh people of the world, come here!

(“Oh Menschen dieser Erde kommt hierher!)

We shall deeply think of the mercy and love of the Supreme God.

(Wir werden der Barmherzigkeit und der Liebe des höchsten Gottes innig gedenken.)

We shall bow down and praise his glory with tears

(Wir werden uns verneigen und seine Herrlichkeit unter Tränen preisen)

He is our rightful Lord.

(Er ist unser rechtmäßiger Herr.)

If we praise and worship him, we can get deathless life.

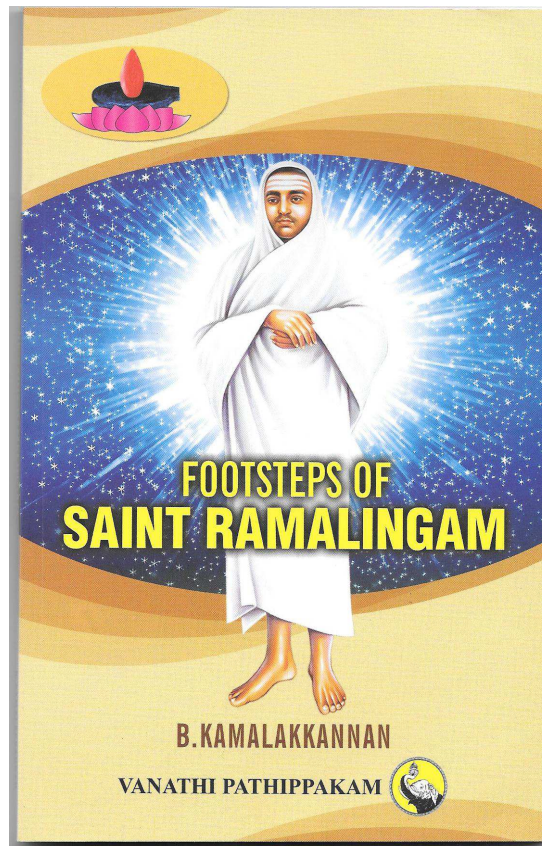
(Wenn wir ihn preisen und verehren, können wir ewiges Leben erlangen.)

My words are neither falsehood nor exaggeration. I tell only truth

(Meine Worte sind weder falsch noch übertrieben. Ich spreche nur die Wahrheit.)

This is the time to enter into the narrow path and reach the golden temple which is within our forehead.”

(Es ist an der Zeit, diesen schmalen Pfad zu



betreten und zu dem goldenen Tempel zu gelangen, der sich innerhalb unserer Stirn befindet.“)

In Kapitel 18 mit dem Titel “Rout Cause of Enmity” bringt der Autor Fakten und überzeugende Argumente vor, die erklären, warum Ramalingam auf unterschiedliche Weise von Anhängern des orthodoxen Shaiva Siddhanta verfolgt worden ist, die ihn für seine Lehre verurteilten, dass Shiva im Inneren durch Meditation über das Höchste Gnadenlicht, Arutperun Jyoti, zu finden ist, und dadurch die Sünden oder Makel der Seele aufgelöst werden könnten und man mit dem Herrn eins werden könne. Die Vertreter des orthodoxen Shaiva Siddhanta, die das religiöse Leben Tamil Nadus dominieren, lehren bis zum heutigen Tag weiterhin einen „pluralistischen Realismus“, sprich dass Gott (Pathi), die Seele (Pashu) sowie die Welt und die Sünde (Pasham) ewiglich voneinander getrennt sind, und behaupten, dass ihre Religion die Meditation als Heilmittel nicht befürworten würde. Der Autor hält dagegen, dass Ramalingam mit speziellem Bezug auf die Lehren der Siddhas, einschließlich des Tirumandirams, unterrichtete, dass man durch die Praxis von Meditation über das „Paasamsuzhumnaior Feuer“ auf dem „schmalen Pfad“ von Sushumna Nadi die Bewusstheit der Seele (Pashu) zu der des Pathi (Gott Shiva) als „formloses Licht“ erheben müsse. (Anmerkung: Diese Debatte wurde detailliert in Ausgabe 5 unserer Veröffentlichung des Tirumandirams dargestellt. Sie ist zudem in dem neuen Schlusskapitel von The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram, betitelt mit „Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism“ aufgegriffen worden, das nun unter folgendem Link auch als E-Book verfügbar ist:

[http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga\\_tirumular\\_monograph](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_monograph)

In Kapitel 26 wird beschrieben, wie Ramalingam verfolgt worden ist, einschließlich der breit gestreuten Propaganda gegen seine Lehren, wobei man ihm auch Tote vorsetzte (Menschen und Tiere) und ihn aufforderte, sie wieder lebendig zu machen; um Plünderer anzulocken, wurden die Gerüchte verbreitet,

dass er in dem Gebäude, welches er zur Armenspeisung errichtet hatte, Goldbaren aufbewahrte; seine Strohütte wurde angezündet, wodurch er dazu gezwungen wurde, in ein abgelegenes Dorf zu ziehen; es gab sogar Versuche, ihn zu vergiften. Außerdem erhob der orthodoxe Anführer der Shaiva Siddhanta Anhänger, Arumuga Naavalar, 1869 in einem strafrechtlichen Gerichtsverfahren eine Verleumdungsklage gegen ihn. Richter Roberts, ein Engländer, sprach Ramalingam und die anderen Angeklagten, zu denen auch der Hauptpriester sowie vier weitere Priester des Chidambaram Tempels zählten, von allen Vorwürfen frei.

In Kapitel 28 mit dem Titel “Teachings and Prophecy” gibt der Autor einige der Prophezeiungen Ramalingams wieder, wie sie von einem Schüler bei einem Treffen der Theosophischen Gesellschaft 1881 in Madras dargestellt wurden:

“Dass, obwohl die Hindus nicht auf ihn hören und seinen Versammlungen nicht beiwohnen würden, trotz allem die esoterische Bedeutung der Veden und anderer heiliger Schriften des Ostens durch die Geheimnishüter, die Mahatmas, Fremden offenbart werden würde, die sie mit Freude annehmen würden;

Dass das Essen von Tieren allmählich aufgegeben werden würde;

Dass die Trennung zwischen Rassen und Kasten eines Tages aufgehoben werden würde und sich das Prinzip der universellen Bruderschaft in Indien etablieren würde;

Das, was die Menschen “Gott” nennen, ist in Wirklichkeit das Prinzip der universellen Liebe – welches vollkommene Harmonie und Gleichgewicht in der gesamten Natur schafft und erhält;

Dass die Menschen, sobald sie einmal das göttliche Talent in sich erkannt haben, solch wundervolle Kräfte erlangen würden, dass sie dazu in der Lage wären, die gewöhnlichen Naturgesetze, wie die Schwerkraft etc., zu verändern.“

Da er oft bedauerte, dass so wenige Menschen seine Lehren über Pathi, Pashu und Pasham, wie oben beschrieben, sowie die Notwendigkeit von Meditation und die Prinzipien von universeller Liebe, Güte und Mit-

gefühl wertschätzen konnten, brachte er seine Verbitterung immer wieder zum Ausdruck: „Ihr seid nicht bereit dazu, Mitglieder dieser Gesellschaft universeller Bruderschaft zu werden. Die wahren Mitglieder dieser Bruderschaft leben weit weg nördlich von Indien. Ihr hört mir nicht zu. Ihr folgt den Prinzipien meiner Lehren nicht ... Aber in nicht allzu ferner Zukunft werden Personen aus Russland, Amerika und anderen fernen Ländern nach Indien kommen und euch dieselbe Doktrin der universellen Bruderschaft predigen.“

Ein paar Jahre nachdem er diese Prophezeiungen gemacht hatte, gründeten Madame Blavatsky (aus Russland) und Colonel (Oberst) Olcott aus New York die Theosophische Gesellschaft in Adyar (Madras) und ehrten Ramalingam als ihren Vorreiter und Wegbereiter. Ihre Nachfolgerin, Dr. Annie Besant, aus Amerika erhob J. Krishnamurti zum „Weltlehrer“. V.T. Neelakantan, der Autor der Bücher in Die Stimme Babaji's: Eine Trilogie über Kriya Yoga, war in den 1930'ern Annie Besants Sekretär und wurde später zu Krishnamurtis literarischem Berater. Dr. T.N. Mahalingam, der 2010 den Druck unserer zehnbändigen Ausgabe des Tirumandiram sponserte, und sein Vater waren Präsidenten des Stiftungsrates der von Ramalingam gegründeten Organisation in Vadular (Tamil Nadu) gewesen und haben mehr als 80 Jahre lang deren Tempel der Weisheit (SathyaGnanaSabai) und die Einrichtungen zur Armenspeisung (Dharma Saalai) unterhalten.

Yogi Ramaiah, mein Lehrer, war ein großer Verehrer Ramalingams gewesen. Viele der Lehren, die er mir weitergab, basierten auf Ramalingams Unterweisungen. Wie bei den Siddhas vor ihm, beinhalteten diese die Warnungen, nicht in den „Übergangslösungen“ organisierter Religiosität stecken zu bleiben. Allerdings macht es mich jedes Mal, wenn ich Ramalingams Tempel der Weisheit besuche, betroffen, wie schwierig es immer noch für Ramalingams Anhänger ist, seine Lehren zu verbreiten. Während Ramalingams Lieder zum Lob des Herrn als göttliches Gnadenlicht (Arutperun Jyoti) von Millionen Schulkindern in Tamilisch sprechenden Teilen der Welt gesungen werden, meditieren relativ wenige regelmäßig über eben dieses Licht. Ich denke nicht, dass die Lösung in irgendeiner neuen Organisation liegt. Ich glaube aber wohl, dass wirklich jeder Einzelne dem Vorrang einräumen muss, die spirituellen Lehren von Siddhas wie Ramalingam und Babaji in die tägliche Praxis umzusetzen. Ich denke, dass der Autor mit diesem Buch mehr Menschen dazu animieren wird, sich eben dem zu widmen. Ich kann dieses Buch nur jedem wärmstens empfehlen. Exemplare davon können unter [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) über unseren Ashram in Kanada für \$3 pro Stück zuzüglich Versand oder über unseren Ashram in Bangalore für je 100 Rupien plus Versand bestellt werden.

## „Handlung mit Gewahrsein“ (Kriya) kommt nach Hollywood

### Film-Kritik: Lucy

von M. G. Satchidananda

Dies ist das erste Mal in der fast 22-jährigen Geschichte des Kriya-Yoga-Journals, dass eine Filmkritik die Seiten des Journals zielt. Nachdem eine kürzlich von einem Kriya Yoga Sadhak und Seminarorganisator in Singapur erhaltene Empfehlung meine Neu-

gier erweckte, schauten Durga und ich gestern Abend den Film Lucy mit Scarlett Johansen und Morgan Freeman an. Der Actiongeladene Film überraschte mich. Folgendes schrieb mein Brieffreund aus Singapur, nach-



dem er den ersten Entwurf meiner Filmkritik las:

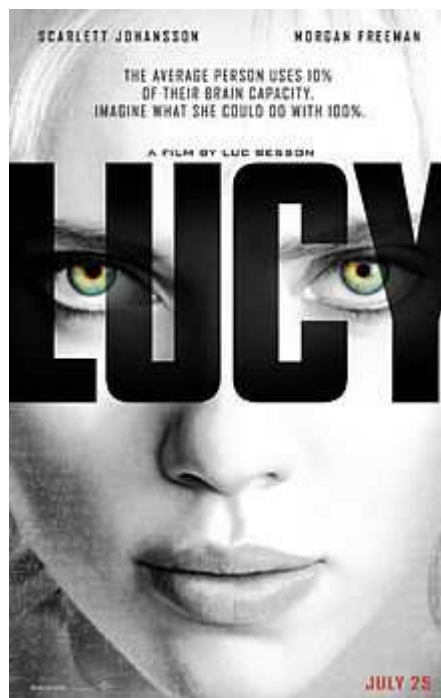
“Die meisten Leute würden nie darauf kommen, dass dies irgendwas mit Spiritualität zu tun hat, verpackt in Science Fiction und materielle Konzepte. Ich bin jedoch immer noch erstaunt, dass solche Dinge in vielen Hollywood Filmen immer häufiger vorkommen. Es spiegelt eine stärker werdende unterschwellige Strömung hin zu spirituellen Konzepten wider, die den Hintergrund des intellektuellen Mainstream-Klimas in Hollywood/USA bildet. Sie ist verwässert und vollständig getarnt aber dennoch in einer Weise vorhanden, die meines Erachtens in der Vergangenheit noch nie da gewesen ist.“

Ich persönlich habe gemischte Gefühle zu diesem Film, der auf einem Science-Fiction Buch von Luc Besson basiert. Aber ich empfehle, ihn anzuschauen, wenn man eine Erinnerung braucht, warum wir das Kriya Yoga der Siddhas praktizieren und was das menschliche Potenzial alles beinhaltet.

Der Film beginnt damit, dass „Lucy“ (gespielt von Scarlett Johansson) von Gangstern in Taiwan gekidnappt wird, die ihr dann operativ eine Plastiktüte in die Bauchhöhle einfügen, die die synthetische Form des Hormons „CPH4“ enthält, welches angeblich vom Embryonalhirn gebildet wird um das Gehirnwachstum zu fördern. Die Gangster zwingen sie und vier andere, die sie gekidnappt haben, dann, es nach Europa zu schmuggeln, wo sie dessen Potential dazu missbrauchen wollen, übermenschliche, Siddha-ähnliche Kräfte zu entwickeln. Aber Lucy entkommt, bevor sie ihren Plan vollenden können. Ihr Implantat ist jedoch undicht, so dass sie es ist, die diese phänomenalen Kräfte entwickelt. Der Rest des Films handelt im Wesentlichen davon, dass die Gangster versuchen, Lucy und die vier anderen zu

fangen. Unterwegs trifft Lucy Professor Norman (Morgan Freeman), einen bekannten Neurowissenschaftler, der die Ergebnisse seiner Forschungen präsentiert, die die Auswirkungen der Freisetzung des vollen menschlichen Gehirnpotentials vorherzusagen versuchen. Er verbreitet die Theorie (ein urbaner Mythos), dass Menschen typischerweise nur zehn Prozent ihrer Gehirnkapazität benutzen, wohingegen Delphine bis zu zwanzig Prozent verwenden, inklusive ihrer Sonar-Fähigkeiten. Menschen neigen dazu, „zu besitzen“, wird erklärt, während Delphine, offensichtlich weiser, dazu neigen, „in Beziehung zu treten“. Als er gefragt wird, was wohl passieren würde, wenn ein Mensch 100 Prozent seiner Gehirnkapazität nutzen würde, gibt Morgan Freeman zu, dass er es nicht weiß. Die Nebenhandlung des Films schlängelt sich dann durch Diskussionen über Zeit, Lichtgeschwindigkeit, Quantenphysik, die Grenzen der menschlichen Natur, den letztendlichen Zweck der Lebens, Evolution und vielerlei Spezialeffekte, wobei die Wirkung des Hormons in Lucy ihr Gehirn dazu bringt, über 20 und 30 und 40 bis 100 Prozent der Kapazität zu nutzen.

Ich gratuliere den Filmproduzenten und -direktoren zu diesem Film, der die Zustände des Samadhi, Samyama, Siddhis, Unsterblichkeit, Zeit, das Ego, den Zweck des Menschen, Menschlichkeit, Kundalini, Kaivalya und andere Themen bezüglich der Evolution des Menschen berührt. Jedoch sind diese, wie wohl zu erwarten war, meist verdunkelt und gestört durch die Gewalt, die Handlung und die Spezialeffekte. Ich war entsetzt über die Darstellung, dass Lucys Kräfte ohne irgendeinen Hinweis auf das Bewusstsein nur von der prozentualen Nutzung ihrer Gehirnkapazität abhingen. Die Neurowissenschaft ist kürzlich zu der Schlussfolgerung gekommen, dass das Bewusstsein keine Begleiterscheinung des Gehirns ist sondern von ihm unabhängig existiert. Das Wort „Bewusstsein“ wird in dem



Film nicht einmal erwähnt. Vielleicht, weil es, im Gegensatz zum Gehirn, kein Ding ist.

Ich frage mich, wie viele Zuschauer Lucys Erfahrungen als Shivoham (Ich bin Shiva) empfunden haben? Ziemlich viele von ihnen haben die zugrunde liegende Spiritualität oder die Lehren, die aus dem Film gezogen werden können, kritisiert. Und anscheinend hat der Film einen wütenden Aufschrei unter der evangelikalen Gemeinschaft hervorgerufen. Sowohl die Evolution als auch die Erfahrung von Gott sind für die Filmhandlung essentiell.

In den 60ern nahmen viele Wahrheitssucher eine andere Droge ein, LSD, und erhielten einen kleinen Einblick in Lucys tiefgreifende Verwirklichung und Erfahrung, die in ihrer Abschiedsbotschaft ausgedrückt wird. Aber LSD kann nur einen kleinen Einblick davon gewähren und deshalb begannen viele damit, ernsthaft Yoga und Meditation zu praktizieren. LSD enthüllt vorübergehend den Bewusstseinsanteil der Bewusstseins/Energie-Grundlage der Quantenphysik und Shiva-Shakti. Die enorme Dosis des Gehirnhormons, das Lucy angeblich einnahm, ließ sie den Energie- oder „Kraft“-Anteil davon erleben.

Die Yoga Sutras widmen mit der Beschreibung der 65 Siddhis ihr drittes Kapitel diesen Kräften, die durch den tiefgründigen Samyama-Zustand (Vereinigung mit der absoluten Wirklichkeit, Ishvara, dem Herrn) erreicht werden. Aber bei der Beschreibung des Herrn, Ishvara, in den Versen I.23.27 ignorieren sie diesen Allmächts-Anteil vollständig und stellen nur die andere Seite der Medaille, die Allwissenheit dar, unser absolutes Sein. Das Ego möchte allmächtig sein, weil es dadurch nicht sterben muss. Hollywood hat keine Schwierigkeiten damit, dies im Film zu betonen. Aber als Lucy die Allwissenheit, unseren Bewusstseins-Anteil, erfährt, muss die, für die sie sich hielt, sterben! Lucy erfährt wie Patanjali das Bewusstsein, Shivoham, und verzichtet auf Macht.

Es erinnert mich an das, was Dr. Richard Apert, Ph. D., der (zusammen mit seinem Harvard Universitäts-Kollegen Dr. Timothy Leary) LSD populär gemacht hat, über LSD gelernt hat, nachdem er eine enorme Menge davon seinem Guru, dem Siddha und Wundermann Neem Karoli Baba verabreichte, wie es in seinem Bestseller-Buch *Be Here Now* von 1970 beschrieben ist. Er war schockiert zu sehen, dass es auf ihn keine sichtbare Wirkung hatte. Als er über LSD befragt wurde sagte Neem Karoli Baba zu ihm, dass Gott zu den Westlern in Form eines materiellen Dinges, LSD, gekommen ist, weil sie materielle Dinge anbeten, damit sie Gott finden können. Nachdem er LSD aufgab und ein Yogi wurde, erkannte Ram Das (wie sein Guru ihn nannte) den Grund, warum große Siddhas wie Neem Karoli Baba die scheinbaren Ursachen menschlichen Leidens in der Welt trotz ihrer Kräfte (Siddhis) nicht beseitigten. Wie Jesus der Überlieferung nach sagte: Wenn dein Glaube an Gott groß genug wäre, könntest du Berge versetzen. Aber wenn du dich befreit hast von dem, das dich von solchem Glauben abhält, was auch immer es sein mag (die Manifestationen des Egos: Verlangen, Zweifel, Gier, Stolz, Zorn, Angst) sodass du Berge versetzen könntest, dann erkennst du, warum die Berge dahin gesetzt wurden, wo sie sind, und erlaubst ihnen, zu bleiben.

Der Film Lucy ruft außerdem die sieben Ebenen der psychologischen Perspektive ins Gedächtnis, die in einer früheren Ausgabe des *Kriya Yoga Journals*, in der Herbst-Ausgabe 2007 beschrieben ist: Woran erkennen wir, ob wir spirituell Fortschritte machen? Um es zu lesen, klicke hier:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/articles/Wie%20können%20wir%20erkennen,%20ob%20wir%20spirituelle%20Fortschritte%20machen.pdf>

## News und Notizen

### Baufortschritt beim Ashram in Badrinath

Die Fotos hier wurden am 11.11.2014 aufgenommen. Die Arbeiter haben die Baustelle ein paar Tage später verlassen, als Badrinath über den Winter geschlossen wurde. Sie haben im letzten Monat folgende Arbeiten abgeschlossen

- Verputzen in allen Räumen außer im Yogasaal im zweiten Stock
- Einbau der Fenster- und Türrahmen in allen Räumen und der Türen und Verglasung im Meditationssaal, wo bis Mai alle Fliesen sicher verstaubt sind
- Die meisten Wasser- und Abwasseranschlüsse in den 12 Apartments sind installiert
- Alle Fliesen wurden geliefert und liegen bereit für den Einbau in den Bädern, Fluren und Terrassen
- Die Metalldächer wurden montiert und die Wände des Dachs fertiggestellt
- Die Außenwände aller Ashramgebäude wurden verputzt

Nächsten Mai werden sie damit beginnen, den Yogasaal zu verputzen und die Installationsarbeiten abzuschließen und dann die Fliesen verlegen und die restlichen Türen und Fenster verglasen, streichen und einrichten. Wir erwarten, dass die im Bau befindlichen Gebäude im 2015 mit den vorhandenen Geldern fertiggestellt werden können. Wir benötigen noch Spenden in Höhe von 32.000 Euros (2,7 Mio Rupien) für den Bau der restlichen Apartments und Außenanlagen bis 2016.

Mehr Details, Fotos und Informationen, wie man spenden kann, findet man über folgenden Link:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/ashram-badrinath.php>



Nordostecke



Meditationssaal und Yogasaal



Ostseite

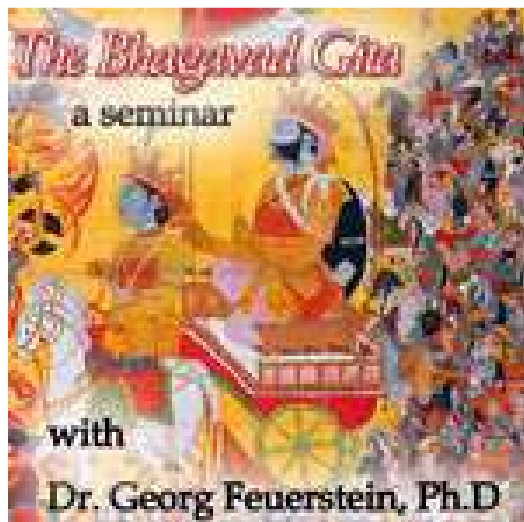
Sven Christiansen (Shivam) hat in den letzten 10 Jahren das **Kriya Yoga Journal** übersetzt, insgesamt etwa 40 Ausgaben, als Dienst für Babaji und alle Deutsch sprechenden Kriya



Yoga Schüler. In ihrem Namen möchte der Herausgeber seinen tiefen Dank für diesen mit großer Sachkunde geleisteten Dienst ausdrücken, der unser Leben bereichert und uns Gott, der Wahrheit und der Liebe näher gebracht hat. Dabei halfen ihm in den letzten Jahren Alexander Suhre, Romy Schweiger, Imke Weseloh, Jens Mehrfert, Marc Besenthal, Maja Rieser und andere. Romy Schweiger, die schon den Fernkurs „The Grace of Babaji's Kriya Yoga“ übersetzt hat, wird die Verantwortung für die Übersetzung des Kriya Yoga Journals ab der nächsten Ausgabe (Winter 2014/15) übernehmen.

**Zwei neue auf Video aufgezeichnete Seminare mit Dr. Georg Feuerstein, Ph. D.: Die Bhagavad Gita und Tantra.** Dies sind seltene Aufnahmen des vielleicht größten Yogagelehrten des Westens in der modernen Zeit, des verstorbenen Dr. Georg Feuerstein (1947-2012), jedes Seminar fast sechseinhalb Stunden lang. Denjenigen, denen seine über 30 Bücher über das Thema Yoga gefallen haben, wird es noch mehr gefallen, jemandem zu lauschen und zuzuschauen, dessen großartige Gelehrtheit durch seine reichhaltigen Erfahrungen der tieferen Dimensionen des Yoga einzigartig ist.

**Die Bhagavad Gita: Werte für das 21. Jahrhundert, ein Video-Seminar mit Dr. Georg Feuerstein, Ph. D.,** aufgezeichnet am 30. Juni 2001 in Babajis Kriya Yoga Ashram in St Etienne de Bolton, Quebec, Canada. 6 Stunden 22 Minuten. Preis: \$29.95.



*Die Bhagavad Gita* oder der Heilige Gesang ist einer der weltweit wichtigsten heiligen Texte. Es zelebriert die Beziehung zwischen Mensch und Gott, die intensive Freude Göttlicher Liebe und die Verwirklichung des Selbst durch Yoga. In Form eines Dialogs am Abend vor einem Kampf lehrt Krishna den angsterfüllten Arjuna die Notwendigkeit zu Handeln und dass er – wie alle Menschen – seinen Platz in der Welt mit Liebe und Glaube einnehmen muss.



**Tantra: ein Video-Seminar mit Dr. Georg Feuerstein, Ph. D.,** aufgezeichnet am 1. Juli 2001 in Babajis Kriya Yoga Ashram in St Etienne de Bolton, Quebec, Canada. 6 Stunden 24 Minuten. Preis: \$29.95. Die als Tantra bekannte spirituelle Tradition, oft mit Kundalini Yoga assoziiert, lehrt, dass Erleuchtung alle Dimensionen unserer Existenz, die physische eingeschlossen, umfassen muss. Es beinhaltet, unterbewusste Hindernisse zuerst äußerlich und dann innerlich zu beseitigen, durch verschiedene Methoden wie Mantras, Hatha Yoga, Kundalini-Atmung und die Verehrung der göttlichen Shakti oder Kraft.

Diese Videos können unter [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) bestellt werden.

**Tirumandiram:** eine zweite Edition, in fünf Bänden, mit insgesamt 3770 Seiten ist nun erhältlich:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm>.



**Das Tirumandiram** von Siddha Tirumular ist eine in Versform erstellte heilige, monumentale Schrift voll philosophischer und spiritueller Weisheit. Mit seiner umfassenden Bandbreite und seinem hohen Alter (es wurde vor fast 2000 Jahren geschrieben) ist es einer der großartigsten Texte Indiens, eine spirituelle Schatztruhe, ein Shastra, das erstaunliche Einblicke enthält. Es ist eine einflussreiche Arbeit und die erste Abhandlung in Tamilisch, die sich mit unterschiedlichen Aspekten des Yoga, Tantra und Shaiva Siddhanta befasst. Eine Gruppe von Gelehrten benötigte 5 Jahre um jeden der über 3000 Verse zu übersetzen und ausführliche Kommentare dazu zu schreiben, es sind insgesamt 9 Kapitel, die Tandirams genannt werden. Dieser klassische Text besteht aus 5 Bänden. Jeder Band enthält zwei Tandirams und jeder Vers enthält die ursprüngliche Version in Tamil-Schreibweise, seine Übertragung in römische Buchstaben, seine Übersetzung ins Englische und einen Kommentar, der die Bedeutung eines jeden Verses erläutert. Der letzte Band enthält zudem Präsentationen von zwei philosophischen Schulen des Saiva Siddhanta, ein Wörterverzeichnis, ein ausgewähltes Literaturverzeichnis und ein Inhaltsverzeichnis.

**Kriya Yoga Pilgerreise nach Badrinath im Himalaya** vom 24. September bis 12. Oktober 2015 mit M.G. Satchidananda und Durga Ahlund

Wegen des überwältigenden Interesses an der Pilgerreise in den Himalaja im September 2015 werden M. G. Satchidananda und Durga Ahlund wieder eine Gruppe von Kriya Yoga Studenten auf eine Pilgerreise nach Badrinath führen. Badrinath wird mit Babaji's Leben und Selbstverwirklichung in Verbindung gebracht. Der Schwerpunkt liegt dieses Jahr darauf, die Energie für unseren neuen Ashram in Badrinath aufzubauen. Es wird eine unvergessliche Erfahrung im Heimatland des Yoga, die dich inspirieren und in die Lage versetzen wird, die reichhaltige kulturelle Welt zu verstehen, die Babaji's Kriya Yoga hervorgebracht hat. Wir rechnen damit, dass es dann möglich ist, verschiedene Einrichtungen

unseres neuen Badrinath Ashrams nutzen zu können, u.a. die große Meditationshalle.

Für weiterführende Infos:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2015-German.pdf>



Badriyan Tempel in Badrinath

## Kriya Yoga Einweihungen

### Basisseminar

mit Satyananda

**Bretten (nahe Karlsruhe), 23.-25.10.2015**

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

mit Kailash

**Frauenfeld** 23.-25.1.2015

**Frauenfeld** 5.-7.6.2015

**Frauenfeld** 20.-22.11.2015

Email: [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch)

Telefon: 0041 (0)52 366 32 92

mit Brahmananda

**Attersee** 20.-22.5.2015

**Attersee** 25.-27.9.2015

Email: [info@babaji.at](mailto:info@babaji.at)

Telefon: 0043 (0)664 5362309

## Aufbauseminar

mit Satyananda

**Bad Griesbach (BY)** 20.-22.11.2015  
Seminarhaus: "AlterPilgerhof.de"  
Email: [kontakt@yogaschulekaernten.at](mailto:kontakt@yogaschulekaernten.at)  
Telefon: +43 463240210

## Vertiefungsseminar

mit Satyananda

**Bad Griesbach (BY)** 1.-9.12.2015  
Seminarhaus: "AlterPilgerhof.de"  
Email: [kontakt@yogaschulekaernten.at](mailto:kontakt@yogaschulekaernten.at)  
Telefon: +43 463240210

## Workshops

mit Satyananda

„Kriya Hatha Yoga und Jnana Yoga Workshops mit Satyananda - 1“  
13.-15. März 2015  
Bad Griesbach Rottal (nahe Passau) DE

"Kriya Hatha Yoga und Jnana Yoga Workshops mit Satyananda - 2"  
9.-11. Oktober 2015  
Bad Griesbach Rottal (nahe Passau) DE

„Kriya Hatha Yoga und Jnana Yoga Workshops mit Satyananda - 3“  
06.-08. November 2015  
Bad Griesbach Rottal (nahe Passau) DE

mit Kailash

**Frauenfeld**, Chakra Workshop  
15. März 2015

**Frauenfeld** Intensiv Hatha Yoga Workshop  
mit den 18 Asanas, 19. April 2015

**Teneriffa**, Kriya Yoga Ferien  
16.-23. 5. 2015

**Frauenfeld** Leben- Freude- Lebensfreude  
Workshop mit Shiva Dance  
16. August 2015

Email: [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch)

Telefon: 0041 (0)52 366 32 92

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

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

Fragen zum Bestellvorgang können an unsere Vertriebspartnerin Eleni Efthimiou über [eleni@babaji.de](mailto:eleni@babaji.de) gerichtet werden.

**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*