



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Babaji Samyama Kriya erfordert Offenheit und Empfänglichkeit
von M.G. Satchidananda
2. Mein Darshan mit Babaji am Satopanth Tal, Badrinath
von M.G. Satchidananda
3. Eine neue Studie belegt Wirksamkeit von Meditation
von M.G. Satchidananda
4. Ursprünge des modernen westlichen Yoga
5. Acharya Maitreya (Michel Zonatto)
6. Yogi S.A.A. Ramaiah
von M.G. Satchidandana
7. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

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

Deutsche Ausgabe:

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

Babaji Samyama Kriya erfordert Offenheit und Empfänglichkeit

Von M. G. Satchidananda

“Wenn jemand den Namen Babajis mit Hingabe ausspricht, wird dieser Verehrer einen sofortigen spirituellen Segen empfangen” – Lahiri Mahasaya

“Babaji: ‘Andere Personen, die ich angestoßen habe, haben darauf nicht reagiert. Du und deine ‘andere Hälfte’ tut alles, was ihr könnt, um das Buch pünktlich herauszubringen.’ – Die Stimme Babaji’s

Ich bin Yogi Ramaiah unendlich dankbar, mich durch 18 intensive Jahre *Sadhana* und *Karma Yoga* geführt zu haben. Wenn ich mich daran zurückerinnere, was ich von ihm gelernt habe, kommt mir eines besonders in den Sinn: Wie man seinen Willen komplett dem Willen des Gurus unterordnet. „*Vollständige Hingabe*“ war und ist die Grundlage von allem, was ich gelernt habe. Alles begann mit dem Bekenntnis zu dem Kriya Yoga Versprechen, von dem er verlangte, dass ich es laut, feierlich und alleine vor einer Öllampe um 3:30 Uhr morgens Anfang Juni 1970 in seinem Ashram mit der Adresse 112 East 7th Street auf der Lower East Side von Manhattan in New York City aufsagen sollte. Dies geschah vor einem Raum voller Schüler, die, wie ich, von ihm in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht werden wollten. Die Rezitation von „*Om Tat Sat Om Kriya Babaji Nama Aum*“ („Ich gebe mich Babaji vollständig hin...“) am Ende besiegelte den ewigen Vertrag zwischen meiner und Seiner Seele. Das Einweihungsseminar, das darauf folgte, erreichte seinen Höhepunkt mit der Anleitung und der Praxis der „Technik, zur Kontaktaufnahme mit Babaji“ (oder *Babaji Samyama Kriya*). In all den darauffolgenden Jahren hat mir diese Praxis ermöglicht, mit Babaji zu kommunizieren und seine Führung und Inspiration angesichts der vielen Herausforderungen meines Lebens und während des Prozesses der „*kompletten Hingabe*“ an den Guru zu empfangen.

Eingeweihte in Babaji's Kriya Yoga haben manchmal Schwierigkeiten, eine klare Antwort von Babaji zu erhalten, wenn sie dieses wichtige Kriya praktizieren. Dies liegt daran, dass die erfolgreiche Praxis *Offenheit und Empfänglichkeit* erfordert. Dies sind psychische Einstellungen, die dem eigenen Bewusstsein erlauben, sich auszudehnen und die Führung des Gurus, der eigenen höchsten Quelle der Weisheit, intuitiv zu empfangen. Unser Fortschritt bei unserer yogischen *Sadhana* und das Ausmaß, in dem wir die göttliche Gnade empfangen können, hängen von dem Grad unserer Offenheit und Empfänglichkeit ab. Der Unterschied hinsichtlich des Fortschritts, den verschiedene Schüler erreichen können, kann zum großen Teil daran festgemacht werden, wie sehr sie diese Eigenschaften kultiviert haben, deswegen sollten

wir uns damit beschäftigen. Denn, obgleich der Guru seine Gnade über uns alle kommen lässt, wird sie nicht anhalten, wenn wir auf physischer, vitaler oder mentaler Ebene verschlossen bleiben. Und obwohl wir gelegentlich göttliches Licht, Kraft, Glück, Liebe und Segen erfahren, hat nichts davon Bestand, weil unsere Fähigkeit, es zu bewahren, so begrenzt ist.

Denn es soll nicht unser Ziel sein, das weltliche Leben aufzugeben, sondern unser Potential zu verwirklichen und unsere Natur zu perfektionieren und dazu sind wir ohne die Führung und die Kraft von Dem, was unsere jetzige eingeschränkte Natur und Kapazität transzendiert, nicht in der Lage. Wir müssen unser Selbst dem göttlichen Wirken hingeben. Aber wie?

„Offenheit“ ist ein Bewusstseinszustand, in dem das göttliche Licht und seine Kraft innerlich ohne Widerstand durch negatives Denken oder Emotionen, Zweifel, Zynismus, Arroganz, Ehrgeiz oder Trägheit wirken können. Es geht hier um das beständige Bestreben, in Kontakt mit dem höheren Bewusstsein und seinem Einfluss zu bleiben, und daran zu glauben, dass es und seine Kraft immer mit und in dir sind und dich führen und zu dem Wahren, Guten und Schönen, der Weisheit und der Liebe werden lassen. Dies erfordert, dass du dich nach innen und nach oben hin öffnest. Öffne dich innerlich über die Bewegungen der physischen, vitalen und mentalen Ebenen hinaus für die innerste Dimension, das seelische Wesen bzw. die Seele. Öffne dich nach oben für das, was den Verstand übersteigt, für das höchste spirituelle Selbst. Wenn du verstehst, dass das wahre Selbst nicht der oberflächlichen Persönlichkeit und noch weniger dem physischen Körper oder den vorübergehenden Emotionen entspricht, wird die Notwendigkeit dieser inneren Öffnung schnell offensichtlich.

Beruhige dann alle potentiellen Bewegungen im Mental- und Vitalkörper, sodass das seelische Wesen und das Selbst ungehindert kommunizieren können. Dazu kommt es, wenn du die *Vasanas* oder Neigungen und *Samskaras* oder Gewohnheiten mittels verschiedener yogischer Übungen (Meditation,

Mantras, Pranayama, Autosuggestion, *Bhakti*) „loslässt“.

Bitte letztlich sowohl das seelische Wesen als auch das Selbst beharrlich darum, dass sie in den Vordergrund deines Bewusstseins treten mögen, um so die schrittweise Perfektion deiner Natur bewirken zu können.

Woran kannst du erkennen, dass sich dein Bewusstsein öffnet?

Hier sind ein paar Zeichen dafür, dass sich dein Bewusstsein öffnet:

1. Du fühlst die Nähe des Göttlichen in dem, was dir am liebsten ist.

2. Du nimmst das Handeln des Göttlichen in deinem Leben auf einer inneren Ebene wahr.

3. Du machst einige konkrete Erfahrungen von erhabener Ruhe, Gleichmut, Licht, und Glückseligkeit, erlangst ein neues Verständnis von etwas, das du vorher noch nicht hattest, und verspürst Stärke, eine Erweiterung der Wahrnehmung und Liebe. Die Intensität dieser Erfahrungen wird den Grad der Öffnung anzeigen

4. Du fühlst, dass jede Erfahrung - angenehm oder schmerzhaft, erfolgreich oder erfolglos - die notwendigen Lektionen für dein Wachstum mit sich gebracht hat.

5. Du fühlst dich unbelastet und empfindest einen starken und fröhlichen Optimismus;

6. Du spürst, dass ein göttliches Bewusstsein dich immer und überall und unter allen Umständen umhüllt.

Was sind die Zeichen dafür, dass sich dein Bewusstsein schließt?

Hier sind ein paar Anzeichen dafür, dass dein Bewusstsein gegenüber der Führung und der Gnade des Gurus verschlossen ist:

1. Verlangen, Gier und Emotionen kreisen ohne Unterlass in deinem Vitalkörper.

2. Deine eigenen Ideen, Meinungen, sinnliche Ablenkungen, Zweifel und Vorlieben vernebeln kontinuierlich deinen Mentalkörper;

3. Dein physischer Körper zeigt Anzeichen von Trägheit, Ermüdung, Faulheit und Hunger.

4. Du erlebst anhaltende negative Gefühlszustände wie z.B. Ruhelosigkeit, Arroganz, Eitelkeit, Zynismus gegenüber jeglichem Fortschritt in der Zukunft, Missmut und Depressivität.

5. Unehrlichkeit (die Diskrepanz zwischen der eigenen Intention und dem, was man tatsächlich tut);

6. Ganz besonders, die Tendenz, dem Ego zu erlauben, bei allem im Vordergrund zu stehen und die eigenen Gedanken, Worte und Aktionen zu lenken.

Wie kannst du eine vollkommene Öffnung deines Bewusstseins erreichen?

Die folgenden Einstellungen werden dir helfen, den Prozess der Öffnung zu beschleunigen:

1. Ein konstantes Streben nach dem Göttlichen, nach Weisheit, Liebe, dem Guten, dem Wahren und dem Schönen, und danach, die Perspektive des Egos mit all seinen Manifestationen bedingungslos der Perspektive des tiefsten und zugleich höchsten Selbst, dem ewigen Zeugen, unterzuordnen.

2. Behalte Ruhe und Präsenz auch während Störungen und herausfordernden Umständen;

3. Erlaube, dass sich dein Bewusstsein über den gewohnheitsmäßigen engen Fokus auf Sinnesobjekte bzw. die Versunkenheit in Emotionen und Gedanken hinaus ausdehnt;

4. Lehne die Manifestationen des Egoismus und alles, was einem Leben entgegenwirkt, das darauf zentriert ist, die göttliche Präsenz und seine Erscheinungsformen in dir zu verstehen, ab.

5. Vertraue der Führung und der Gnade des inneren Gurus;

6. Behalte den Gedanken, „das Göttliche ist in jedem von uns“ immer in deinem Kopf und den Namens des Herrn auf deinen Lippen.

7. Bewahre einen zentrierten Willen, so dass kein anderer Einfluss außerhalb dem des Gurus oder dem Willen der göttlichen Seele

möglich ist. "Nicht mein, sondern Dein Wille geschehe" und "Nicht nur für mich, sondern genauso für Dich."

8. Entwickle Demut, indem du dir der großen Diskrepanz zwischen dem, was du heute bist und dem, was du werden kannst und sollst, bewusst wirst; hüte dich vor tamasischem Eigenlob und Selbstzufriedenheit.

9. Verweigere dich allen Bewegungen des Egoismus: Verlangen, Angst, Ehrgeiz, Stolz, auch wenn sie in den Mantel guter Vorsätze gehüllt sind oder sich hinter Selbstdisziplin verbergen.

Der Akt der Hingabe an den Herrn ist das effektivste Mittel, das eigene Bewusstsein zu öffnen. In den Worten Sri Aurobindos:

"Hingabe bedeutet, alles in sich selbst dem Göttlichen zu weihen, alles, was man ist und hat, zu opfern, sich nicht auf seine eigenen Ideen, Sehnsüchte, Gewohnheiten etc. zu versteifen, sondern es der göttlichen Wahrheit zu erlauben, diese allseits durch ihre Weisheit, ihren Willen und ihr Handeln zu ersetzen." (*Briefe über den Yoga*)

Aufrichtige Selbsthingabe bewirkt, dass sich das Göttliche in dem höheren Selbst des Sadhaks, oder *Adhara*, einstellt. Sri Aurobindo schrieb in den *Essays über die Gita*: "Der Wille zur Selbsthingabe lüftet durch seine Kraft den Schleier zwischen Gott und dem Menschen; dies hebt alle Fehler auf und beseitigt alle Hindernisse." Mit anderen Worten, es ist das Göttliche selbst, das innerhalb des Bewusstseins des Sadhaks aktiv wird und seine/ihre Perfektion bzw. *Siddhi* bewirkt. Vollkommene Hingabe ist sowohl das Mittel als auch das Ziel von Babaji's Kriya Yoga und wird veranschaulicht in den Leben der 18 Siddhas, deren Hingabe vollständig auf den höchsten Guru, Shiva, ausgerichtet war.

Empfänglichkeit und Aufrechterhaltung

Selbst wenn das Bewusstsein für die Führung und die Gnade des Guru Tattvas offen ist, wird dies nur sehr wenig anhaltenden Effekt haben, falls man nicht empfänglich ist bzw. das Empfangene nicht bewahren kann. Aber das, was weiter oben empfohlen wurde, um die eigene „Offenheit“ zu steigern, wird ebenso Empfänglichkeit und die Fähigkeit der Aufrechterhaltung fördern. Darüber hinaus kann man sich aber auch folgendes ins Gedächtnis rufen: "Je mehr man gibt, desto mehr wird man empfangen." Diese Maxime trifft auf jeder Ebene zu, sowohl auf der materiellen, als auch auf der seelischen. Wenn man bedingungslos gibt, wird man ein Instrument des Göttlichen und umgeht die Manifestationen des Egos. Dies erreicht man, indem man alle seine Handlungen zu Karma Yoga werden lässt.

Du musst erkennen, dass die Grundvoraussetzung für Empfänglichkeit und die Fähigkeit der Aufrechterhaltung *Entspannung* ist. Alle Praktiken und Prinzipien des Yoga, angefangen mit dem *Yama* des Nicht-Schadens, dem *Niyama* der Zufriedenheit sowie die Asanas und Pranayamas, lehren dich, zu entspannen, zu empfangen und diesen Zustand beizubehalten.

Yogi Ramaiah sprach gerne über die absolute Notwendigkeit der vollkommenen Hingabe, wie auch während den ersten Unterrichtseinheiten, die ich von ihm in Washington, D.C., im Jahre 1970 gehört habe. Er reiste jeden Monat von seinem Ashram in New York City zu unserem Zentrum in Washington, D.C. Er nutzte dazu einen Linienbus der Firma Greyhound, deren berühmter Werbeslogan war: "Nimm Greyhound und überlass uns das Fahren." Yogyar ermahnte uns oftmals mit einem Lächeln: "Nimm Babaji und überlass das Fahren Ihm."

Mein Darshan mit Babaji am Satopanth Tal, in Badrinath

Von M. G. Satchidananda

(Anmerkung der Redaktion: Dies ist ein Ausschnitt eines noch nicht lange zurückliegenden Interviews von Anjula Duggal. Das vollständige Interview ist unter folgendem Link

nachzulesen:
<http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/My-darshan-of-Babaji-in-Badrinath-en.pdf>)

Frage: Können Sie uns von Ihren zwei Darshans mit Babaji berichten (d.h. wann es dazu gekommen ist, was der Kontext des jeweiligen Treffens gewesen ist, welche Konsequenzen sich aus den Begegnungen in Bezug auf Kriya Yoga ergeben haben)?

MGS: Sie haben sich Anfang Oktober 1999 am Sapt Kund, auch bekannt als Satopanth Tal, 20 Meilen über Badrinath auf der anderen Seite des Mount Neelakantan ereignet. Viele Jahre lang habe ich darüber meditiert, den Gauri Shankar Peetam genannten Babaji Ashram dort aufzusuchen. Er ist von V.T. Neelakantan in seinem Buch *Babajis Meisterschlüssel zu allen Leiden* und von Yogi Ramaiah in einer frühen Ausgabe seines Kriya Yoga Magazins beschrieben worden. Alle beide wurden 1952 bzw. 1954 von Babaji dorthin gerufen, Neelakantan auf astraler und Yogi Ramaiah auf physischer Ebene.

Die gesamte Gegend um Badrinath ist sa-genumwoben. Arjuna soll zum Satopanth Tal bzw. Saptkund gegangen sein, um sich dort nach der Schlacht von Kurushetra zu baden und zu reinigen. Vyasa soll das Mahabharata in einer bestimmten Höhle bei Mana, einem Dorf 3 km jenseits der Gemeinde Badrinath, geschrieben haben. Auch ich habe über Badrinath in meinem Buch *Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas* berichtet.

Yogi Ramaiah hatte mich gelehrt, mit Babaji zu kommunizieren. Ich habe Badrinath das erste Mal 1986 gemeinsam mit Yogi Ramaiah im Anschluss an die Mahakumbha Mela in Haridwar besucht. Babaji forderte mich 1998 während meines Aufenthalts in

Badrinath dazu auf, die Genehmigung zu beantragen, im folgenden Jahr das Sperrgebiet über Badrinath aufsuchen zu dürfen. Bislang war es noch keinem Ausländer je gestattet worden, diese Region aufgrund ihrer Nähe zur tibetisch-chinesischen Grenze zu betreten. Als der Manager unseres Ashrams in Chidambaram, Neelakantan, mit der Hilfe eines einheimischen Geschäftsmannes, Rohit, für uns die Erlaubnis erwirkt hatte, dort hinauf zu wandern, suchten wir uns einen Fremdenführer und stellten drei nepalesische Gepäckträger ein. Wir sechs stiegen zu diesem Gletschersee, der Quelle des Alakananda Flusses, innerhalb von 2 Tagen hinauf, sodass wir am 2. Oktober dort ankamen. Da der Sauerstoffgehalt dort oben nur halb so hoch ist wie auf Meereshöhe, war der Marsch über den glatten und steinübersäten Gletscher extrem anstrengend.

Nachdem wir – weil wir keine Zelte dabei hatten – die steilen Hänge um das Ufer des Sees herum nach Höhlen oder Stellen, an denen wir einen Unterstand als Unterschlupf hätten errichten können, abgesucht hatten, traf unsere Wahl auf eine niedrige, dreiseitige, ca. 90 cm hohe Steinmauer, die wahrscheinlich vor langer Zeit von Hirten oder Pilgern erbaut worden war. Ich warf eine große Plastikplane darüber und befestigte die Seitenteile mit Steinen. An der vierten offenen Seite konnte ich hinein gelangen. Neelakantan entschied sich für eine nahegelegene Höhle mit einem niedrigen Eingang, die ca. 2,40m lang und gerade breit genug war, dass er sich dort hinein legen konnte. Die Gepäckträger bezogen das Kutir und luden ab.

Es war ein herrlicher, sonniger Tag und der Himmel war blauer als ich es bislang je irgendwo anders gesehen hatte. Er schien vor pranischer Energie nahezu zu bersten. Am Nachmittag nach dem Mittagessen machte ich mich daran, das Gebiet zu erkunden, betend, dass ich Babajis Ashram finden möge. Auf-

grund der Lektüre von V.T. Neelakantans Berichten über seine Besuche von Sapt Kund hatte ich erwartet, dass Babajis wirklicher Ashram verborgen sein würde. Da es keine Wege gab, sondern nur auf den steilen Hängen verstreute und übereinander getürmte Felsbrocken und Steine, war das Erkunden nicht einfach. Schließlich stieß ich weit über dem See auf einen Hochsitz auf einer flachen Felsplatte. Von dort aus konnte ich fast den gesamten See sowie die umliegenden Berge überblicken. In den darauffolgenden Tagen verbrachte ich die meiste Zeit dort, um viele der 144 Kriyas zu praktizieren, die Babaji dort 45 Jahre zuvor Yogi Ramaiah gelehrt hatte.



Rohit und Govindan auf dem Weg zu Satopanth Tal (links) und Satopanth Tal (rechts), Oktober 1999

Später am Nachmittag kletterte ich nah am Ufer des Sees hinab und entdeckte eine geräumige Höhle unterhalb zweier großer Felsbrocken. Der Eingang zu der Höhle war so niedrig, dass ich hineinkriechen musste, aber sobald ich im Inneren angelangt war, konnte ich in ihrer Mitte mühelos aufstehen. Es schien so, als ob sie für etwa ein Dutzend Personen ausgerichtet gewesen wäre. Sie war offenbar für eine Gruppe genutzt worden, da man an verschiedenen Stellen steinerne Sitzgelegenheiten nah der Innenwand erkennen konnte. Ich setzte mich in die hinterste Ecke auf einen großen, flachen Stein und schloss meine Augen. Babajis kraftvolle Präsenz

wurde deutlich und ich war von Glückseligkeit und Licht, einer großartigen Expansion des Seins und einem sehr tiefen Frieden erfüllt. Ich war zu Hause.

Später beim Verlassen der Höhle entdeckte ich ca. 18 m den Berghang hinab eine quadratische Feuerstelle, die aus Steinen in der traditionellen Art und Weise eines Mantra Yagna Peetam errichtet worden war. Darin befanden sich noch die Holzkohlereste eines Yagna Feuers. Auf jeder Seite lagen in ca. 1,2m Abstand flache Steine, auf denen man sich bequem mit Blick auf das Feuer hinsetzen konnte. Ich habe mich sehr gefreut, dies alles genauso vorzufinden, wie es Yogi Ramaiah auf seinem Bild von Mataji, auf dem

sie Babaji die Füße wäscht, abgebildet hatte. In der Tat war diese Zeichnung, die als Grundlage für das Bild diente, welches meine Schwester, Gail Tarrant, gemalt hat und das auf der Rückseite meines Buches *Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas* abgedruckt worden ist, eine erstaunlich genaue Darstellung der realen Szenerie am Satopanth See. Insbesondere die drei Berggipfel im Hintergrund, wozu auch Mount Neelakantan zählt, und die steilen Anhöhen, die den See allseitig umgeben, außer an der schmalen Stelle, wo Babaji und Mataji sitzen,

entsprechen genau der Darstellung auf den Bildern.

In den nächsten Tagen, saß ich weiterhin die meiste Zeit entzückt auf meinem Hochsitz weit über dem See. „Welch unbeschreibliche Freude!“ Während meiner ersten Meditation dort hörte ich deutlich, wie Babajis Stimme sagte „Verweile in mir“, und diese Worte hatten eine derart starke Wirkung auf mich, dass in den nächsten Tagen mein Bewusstsein so zu sagen „von innen nach außen gekehrt wurde“. „Das“, „die Präsenz“ gelangte in den Vordergrund und alles andere wurde in den Hintergrund gedrängt. Die physische, durch die Sinne beobachtbare Welt erschien mir wie

eine Abfolge von Bildern auf einer Filmleinwand. Wahrscheinlich trugen zweifelsohne die dünne Atmosphäre dort oben und der Reinigungsprozess, den ich in den vorausgegangenen Tagen durchlaufen hatte – ganz zu schweigen von 30 Jahren intensiver *Sadhana* - dazu bei, „dieses Stadium herbeizuführen“. Das Schauspiel war allerdings nicht phänomenaler Natur. Es handelte sich um die Verschmelzung von dem „Bewusstsein“, das bislang im Inneren verschlossen gewesen war, mit jener alles durchdringenden Realität. Solch unbeschreibliche Friedlichkeit und Ruhe. Die Abwesenheit von Gedankenformationen, die normalerweise überall dort so weitverbreitet sind, wo man auf menschliche Zivilisation (und physische und geistige Verschmutzung) trifft, war bemerkenswert. Die reinen, schneebedeckten Berge, die auf allen Seiten hervorragten, standen da wie Wächter, die diesen heiligen Ort beschützten. Sie zeigten himmelwärts, gen blaue Unendlichkeit. Das intensive Sonnenlicht erleuchtete und durchdrang alles. Welch Freude! Hier bekamen Naturereignisse, wie die mehrmals täglich vorkommenden Schnee- und Gerölllawinen eine neue Bedeutung. Ich staunte, wie der Gletscher, auf dem ich saß und der mich umgab, über hunderttausende von Jahren durch den kumulativen Effekt solcher Lawinen entstanden war; und wie durch dessen langsame Bewegung und sein Schmelzwasser der Ganges und die trockenen, staubigen Ebenen Indiens über tausende Generationen hinweg gespeist worden sind. Wie wir doch alle über Raum und Zeit hinweg miteinander verbunden sind.

„Strahlendes Selbst-Bewusstsein“, hätte ich in Zeiten danach ausrufen wollen, wenn der Geist versuchte, diesen Zustand zu beschreiben. Ich trank zutiefst aus dem Ozean der Glückseligkeit, der sich aus jenem Gletscher am Sapt Kund, einer der vier Hauptquellen des Flusses Ganges, ergoss.

Am 05. Oktober 1999 zwischen 15:30 und 17 Uhr hatte ich die erste der zwei Visionen Babajis. Ich hatte mich auf meinem Lieblingshochsitz niedergelassen, ca. 90m über dem Satopanth See, als Babajis leuchtende Gestalt vor mir erschien. Er sah genauso aus, wie auf dem Foto, das vor fast 50 Jahren von V.T. Neelakantan aufgenommen worden war:

kupferfarbenes Haar, hellbraune Haut, dunkelbraune Augen; er war barfuß und trug nur eine blass gelbe Dhoti, die ihm von der Hüfte bis zu den Knöcheln reichte. Er ging auf mich zu und umarmte mich. Ich fühlte mich von einem kraftvollen, goldenen Licht durchströmt. „Ich bin sehr glücklich, dass du die Nachrichten, die ich dir telepathisch gesendet habe, erhalten und dementsprechend gehandelt hast“, sagte er. „Trotz aller Schwierigkeiten bist du schließlich hierher gelangt. Es mussten viele Hindernisse für dich beseitigt werden. Ich habe den Beamten in Joshimutt dazu bewegt, dir die Erlaubnis zu erteilen, hierher kommen zu dürfen. Es ist gut, dass du keine Gruppe mitgenommen hast, da die Bedingungen zu schwierig gewesen wären und die damit verbundene Ablenkung dich davon abgehalten hätte, hier die Erfahrungen zu machen, die du sammeln solltest“. Dann lächelte er, als er folgendes sagte: „Du hast meinen Segen und der Orden der Acharyas, den du in meinem Namen gegründet hast, wird meinen Kriya Yoga allmählich auf der ganzen Welt verbreiten“. Anschließend übermittelte er mir mehrere, wichtige persönliche Botschaften, mich mit anderen Personen in Verbindung zu setzen.

In der Nacht zum 7. Oktober schneite es erneut, dieses Mal allerdings sehr kräftig. Am Morgen war alles von ca. 15 cm Neuschnee bedeckt. Wir drohten eingeschneit zu werden, falls es weitergeschneit hätte. Glücklicherweise war es ein sonniger 7. Oktober, aber der Schnee schmolz nicht. Ich entschied, dass es an der Zeit war, unser Lager abzubauen und aufzubrechen. Man hatte uns erzählt, dass es im vorherigen Winter zwischen Badrinath und Satopanth Tal überhaupt nicht geschneit hatte und wir nur aufgrund dieses äußerst ungewöhnlichen Umstandes überhaupt zum Satopanth Tal hatten hinaufsteigen können. Während diese Erfahrung für mich immer etwas Außergewöhnliches und Reales bleiben wird, das damals dort geschehen ist, sehe ich Babaji heute ganz klar als eine für jeden zugängliche Präsenz. Und das ist vielleicht die Botschaft, von der er am allermeisten wollte, dass ich sie weitertrage: „Suche Babaji, um Babaji zu werden,“ zuerst in deinem eigenen Herzen und danach in allem und jeden.

Eine neue Studie belegt, dass Meditation bei der Behandlung von Depressionen und Angst wirksam ist und zu Erleuchtung führen kann – und nun wissen wir auch, warum

Von M. G. Satchidananda

Eine neue schwedische Studie liefert mehr zwingende Beweise für die Effektivität von achtsamkeitsbasierten Übungen bei der Behandlung von Angst und Depressionen.

Forscher der Lund Universität fanden heraus, dass Gruppen-Achtsamkeitsverfahren bei der Behandlung von Personen, die unter Angst, Depressionen und ernsthaften Belastungsreaktionen leiden, genauso wirksam wie individuelle "kognitiv-behaviorale Therapie" (KBT) sind – und günstiger und praktikabler sein könnten. Genauere Informationen unter: http://www.huffingtonpost.com/2014/12/01/mindfulness-depression-an_n_6247572.html?cps=gravity

Die Art und Weise, wie wir atmen, kann eine signifikante Auswirkung auf unser Wohlbefinden und Stressniveau haben und sogar physische Veränderungen im Körper hervorrufen, einschließlich einer Senkung des Blutdrucks. Laut einer Studie der Harvard Universität aus dem Jahr 2005 kann eine kontrollierte Atempraxis während der Meditation die Größe des Gehirns steigern, indem sie dafür sorgt, dass die Dicke der Hirnrinde zunimmt. Musiker können durch 30 minütiges tiefes Atmen ihr Lampenfieber verringern, während Studenten im 3. Studienjahr, die dies vor einer Klausur praktizieren, weniger Angst und Selbstzweifel verspüren und eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit bemerken. Tiefes Atmen kann laut Dr. David Anderson von den *National Institutes of Health* auch den Blutdruck senken.

Hier kann man neun weniger bekannte Symptome einer Depression nachlesen: <http://www.zergnet.com/i/320463/23132/0/0/0>

Neben dem positiven Effekt auf Depressionen und Ängste hat man auch herausgefunden, dass Yoga chronische Rückenschmerzen lindert, das Stressniveau senkt, die Gehirn-

funktion stärkt und die Herzgesundheit verbessert.

Nun wissen Forscher warum

Laut einer norwegischen Studie aus dem Jahr 2013 wirkt sich der positive Effekt von Yoga nahezu augenblicklich, nachdem man mit einer Übung begonnen hat, bis auf die Zellebene aus und beeinflusst dabei die Genexpression in Abwehrzellen. Diese günstigen Veränderungen können zu einer Steigerung der Abwehrkräfte und einer Verringerung von entzündlichen Prozessen führen.

„Es kommt zu schnellen (innerhalb von zwei Stunden nach Beginn der Praxis) und signifikanten Veränderungen der Genexpression ...während eines umfassenden Yogaprogrammes“, schrieb das Forscherteam in der Studie. „Diese Daten legen nahe, dass die vorher berichteten Effekte von Yogaübungen eine integrale physiologische Komponente auf molekularer Ebene besitzen, die beim Praktizieren unmittelbar in Gang gesetzt wird und die Grundlage für die langzeitstabilen Effekte bilden könnte.“

Wie Meditation zu Erleuchtung führt

Bei äußerst erfahrenen Meditierenden sind unglaubliche geistige Meisterleistungen dokumentiert worden. Eine Studie fand heraus, dass jahrelange Meditation Veränderungen in den neuronalen Netzwerken des Gehirns bewirken kann, welche die wahrgenommene und psychologische Grenze zwischen dem eigenen Selbst und Andern einreißen kann, was dazu führt, dass der Meditierende ein Gefühl der vollkommenen Harmonie zwischen ihm/ ihr und der ihn/sie umgebenden Welt verspürt. Normalerweise wechselt das Gehirn zwischen dem extrinsischen Netzwerk

(das wir benutzen, wenn wir uns auf äußerliche Dinge konzentrieren) und dem intrinsischen Netzwerk, welches Selbstreflexion, Emotionalität und selbstbezogenes Denken umfasst, hin und her. Selten agieren diese Netzwerke zusammen. Allerdings deckten Studien mithilfe von Gehirnscans auf, dass

einige Mönche und erfahrene Meditierende dazu in der Lage sind, beide Netzwerke während der Meditation gleichzeitig aktiv zu halten, wodurch es ihnen möglich ist, ein buchstäbliches Gefühl des Einsseins zu erleben.

Wusstest du, dass die „modernen westlichen Yoga-haltungen“ sich ursprünglich aus einem schwedischen Gymnastikübungssystem des 19. Jahrhunderts entwickelt haben?

Falls du dachtest, dass die in deinem örtlichen Yoga-Studio gelehrt Übungen auf einer alten Yoga Tradition beruhen, bist du vielleicht überrascht zu erfahren, dass ihr tatsächlicher Ursprung vielmehr in einem schwedischen Körperübungs-System des späten 19. Jahrhunderts liegt, das als „primitive Gymnastik“ bekannt ist.

Auf dem skandinavischen Modell beruhende Verfahren breiteten sich in ganz Europa aus und wurden zur Basis für Trainingsmethoden in Armeen, bei der Marine und in vielen Schulen. Diese Verfahren fanden ihren Weg auch nach Indien. In den 1920ern war laut einer Umfrage des indischen YMCA „primitive Gymnastik“ eine der populärsten Trainingsformen im ganzen Subkontinent und wurde nur von dem ursprünglichen schwedischen Gymnastiksystem, welches von P. H. Ling entwickelt wurde, übertroffen. Nebenbei bemerkt, lassen sich die Ursprünge der Osteopathie und der schwedischen Massage ebenso zu diesem berühmten schwedischen Anatomen und Wissenschaftler des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen.

Der Yoga-Gelehrte Dr. Mark Singleton schreibt in der Yoga Journal Ausgabe vom 4. Februar 2011: „Ich habe wenig Zweifel daran, dass heutzutage viele Yoga-Praktizierende viel eher die Erben der spirituellen Gymnastik-Tradition ihrer Urgroßeltern sind als diejenigen des mittelalterlichen Hatha Yoga aus Indien. Und diese beiden Hintergründe sind sehr, sehr unterschiedlich. Es ist nicht so, dass die Haltungen des modernen Yoga von der

westlichen Gymnastik abstammen (obwohl das manchmal auch der Fall sein kann). Eher ist es so, dass die sich in der modernen Zeit entwickelnden synkretistischen Yoga-Übungen sozusagen durch die Brille der amerikanischen Harmonie-Bewegung, der Dänischen Gymnastik bzw. der Körperkultur im Allgemeinen interpretiert worden sind. Und dies veränderte die ureigene Bedeutung der Körperbewegungen tiefgreifend und führte zu einer neuen Tradition des Verständnisses und des Übens. Dies ist die Tradition, die viele von uns übernommen haben.“

Zum Abschluss dieses langen Artikels schreibt er: „Näheres über die westliche kulturelle und spirituelle Herkunft unserer Praktiken zu erfahren, zeigt uns, wie wir unsere eigenen Erkenntnisse und Fehleinschätzungen, unsere Hoffnungen und Bedenken in unsere Interpretation der Tradition einfließen lassen, und wie unzählige Einflüsse zusammenkommen, um etwas neues zu erschaffen. Dadurch verändert sich auch unsere Perspektive in Bezug auf unsere eigene Praxis und wir werden eingeladen, wirklich darüber nachzudenken, was wir tun, wenn wir Yoga praktizieren und, welche Bedeutung es für uns hat. Wie die Praxis selbst, kann dieses Wissen sowohl unsere Konditionierungen als auch unsere wahre Identität aufdecken.“

Jenseits bloßer Geschichte um der Geschichte Willen vermittelt uns das Wissen um die Vergangenheit des Yoga eine notwendige und kraftvolle Möglichkeit, unser eigenes Verhältnis zu moderner und alter Tradition zu

erkennen. Im besten Fall ist die moderne Yoga-Wissenschaft ein Ausdruck der heutzutage am dringendsten benötigten yogischen Tugend: *Viveka* („Urteilsvermögen“ oder „richtige Beurteilung“). Die Geschichte und die verworrenen, uralten Wurzeln des Yoga zu erfassen, bringt uns einem wahrhaften, klaren Verständnis entscheidend näher. Dies hilft uns möglicherweise auch dabei, zu einer reiferen Phase der Yoga-Praxis im 21. Jahrhundert zu finden.“ Um zu erfahren, wie der westliche *moderne posturale Yoga* sich historisch entwickelt hat, lies den gesamten Artikel „*The Roots of Yoga: Ancient and Modern*“ von Dr. Mark Singleton, Theologe der Cambridge University, veröffentlicht am 4. Februar 2011 im *Yoga Journal* unter: <http://www.yogajournal.com/article/philosophy/yoga-s-greater-truth/>

Diese historischen Fakten sind für jeden Yoga-Studenten wichtig, der die Praxis im Kontext seiner persönlichen Werte und Kultur betrachten möchte, einschließlich der Frage, ob Yoga ein integraler Bestandteil vom Hinduismus ist, wie viele hinduistische Organisationen jetzt behaupten. Dies ist ebenso in Anbetracht der offiziellen Bemühungen Indiens bedeutend, Yoga wieder als „indisch“ in Anspruch zu nehmen. Für weitere Informationen zu diesem Thema schaue dir den folgenden, vor kurzem erschienenen Artikel in der Huffington Post an: *India is Officially Recovering its Heritage, and it's Complicated*. http://www.huffingtonpost.com/2014/12/10/yoga-religious-history_n_6270756.html

Weitere Arbeiten vieler akademischer Forscher, wie z. B. von Dr. Elizabeth de Michelis,

die an der Geschichte des Yoga, grundsätzlichen Texten über Yoga und daran, wie es sich im Westen entwickelt hat, interessiert sind, findest du unter.

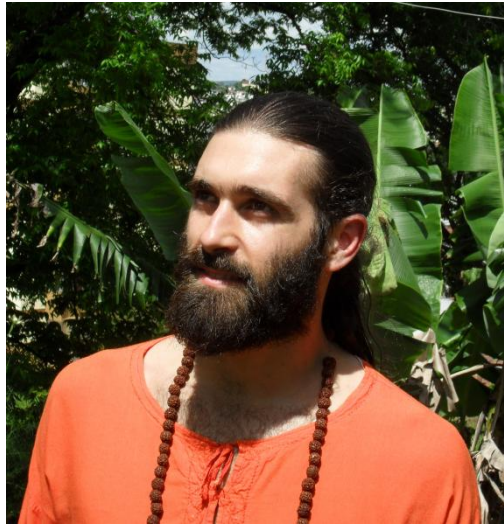
<http://modernyogaresearch.org/people/a-m/dr-elizabeth-de-michelis/>

Artikel über die Ursprünge des 3HO Kundalini Yoga.

Siehe auch „*From Maharaj to Mahan Tantric: The construction of Yogi Bhajan's Kundalini Yoga*“, von Philip Deslippe, dessen Artikel beschreibt, wie der Kundalini Yoga beeinflusst und aufgebaut worden ist, der von Yogi Bhajan (1929-2004), dem Gründer von über 100 Ashrams der „3HO“-Organisation eingeführt, gelehrt und im Westen verbreitet wurde, indem er mittels bislang unbeachteter Quellen, wie z. B. seltenen frühen Texten und Interviews mit den ersten Studenten und Mitarbeitern, die verlorene Geschichte der frühesten Praktiken erforschte. Im Gegensatz zur offiziellen Version der Geschichte des Kundalini Yoga, die ihn als eine uralte, geheime Tradition darstellt, die vor Yogi Bhajans öffentlicher Lehre bestand, wird in dem Artikel behauptet, dass er eine von Yogi Bhajan selbst erschaffene Zusammenstellung ist, die sich hauptsächlich von den Lehren zweier Personen ableitet: von einem Hatha Yoga Lehrer namens Swami Dharendra Brahmachari (1924-1994) und dem Sikh Sant Maharaj Virsa Singh (1934-2007). <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17448727.2012.745303#.VIsvp3stqze>

Acharya Maitreya (Michel Zonatto) aus Brasilien tritt in den Orden der Acharyas ein

Michel hegte schon von Kindheit an den inneren Wunsch, Gott und die Wahrheit kennenzulernen. Er wurde im Alter von acht Jahren durch seine Mutter zum ersten Mal in Yoga und Mystik eingeführt. Mit achtzehn hatte er seinen ersten klassischen Yogaunterricht und mit zwanzig fing er an, regelmäßig selbst Yogaunterricht zu geben. Er setzte seine Yoga-Studien fort und befasste sich mit anderen Wegen der Selbstverwirklichung und mit Naturheilverfahren wie z.B. Ayurveda. Er wurde in verschiedene Methoden der Meditation, der energetischen Heilung und des Reiki eingeweiht. Er erhielt auch Initiation und persönliche Führung in den Vajrayana Buddhismus. Aber erst als er auf Babaji und Kriya Yoga stieß, hatte er das Gefühl, seinen wahren Guru und Weg gefunden zu haben. Er fühlte sich dazu verpflichtet, eine geistige Erblinie und einen verwirklichten Lehrer zu finden, um ihn und seine Sadhana zu führen. 2009 erhielt er von Acharya Sharanadevi in Brasilien seine erste Einweihung und im gleichen Jahr traf er seinen Lehrer, M. G. Satchidananda. 2010 wurde er von Satchidananda in die fortgeschrittenen Kriyas eingeweiht. Diese Kriya Yoga-Übungen vermittelten ihm ein tiefes Gefühl des Friedens und Heimkom-



Acharya Maitreya

mens, da er erkannte, dass seine hingebungsvolle Praxis liebevolles und bewusstes Handeln in alle Bereiche seines täglichen Lebens brachte. Im Jahre 2012 wurde er dazu aufgefordert, sich darauf vorzubereiten, ein Acharya zu werden, und nach zwei Jahren intensiver Ausbildung wurde er im November 2014 in den Orden von Babajis Kriya Yoga aufgenommen.

Maitreya unterrichtet Kriya Hatha Yoga an der Universität und in therapeutischen Einrichtungen und bietet privat Veranstaltungen zum Thema Naturheilkunde für Studenten des Grundstudiums an. Er hält Einweihungsseminare, Vorlesungen und Workshops, leitet Satsang- und Kirtantreffen und fertigt Mandalas an.

Er ist unendlich dankbar für die Kriya Yoga Tradition und die konkrete Präsenz Babajis in seinem Leben, die ihn führt und ihm eine Möglichkeit bietet, zu dienen und seinen göttlichen Lebenszweck zu erfüllen. Er ist mit Lakshmi, Luana Marcanzoni Alves, verheiratet und lebt in Palhoça, Santa Catarina, in Brasilien.

Yogi S.A.A. Ramaiah

Apostel des tamilischen Kriya Yoga Siddhantham

Von M. G. Satchidananda

Am 9. Mai 1923 brachte eine junge Frau, Thaivani Achi, in dem Familiensitz von S.A. Annamalai Chettiar ihren zweiten Sohn,

Ramaiah (was „Ram, der Shiva verehrt“ bedeutet) zur Welt. S.A. Annamalai Chettiar hatte zwei Jahre davor den ersten Privatjet von England nach Indien geflogen. Er besaß

einen eigenen Privatflughafen nahe seinem Haus. Seine Familie galt als die reichste ganz Südindiens, da sie ein Vermögen als Bankkaufleute und Händler in ganz Südostasien über die vorausgegangenen Jahrhunderte angesammelt hatten. Ihr Anwesen, „Ananada Vilas“ („Platz der Glückseligkeit“) war das zweitgrößte in der Villensiedlung, Kanadukthan, in einer „Chettinad“ genannten Region 60 Kilometer nördlich von Madurai, der historischen Hauptstadt Tamil Nadus.

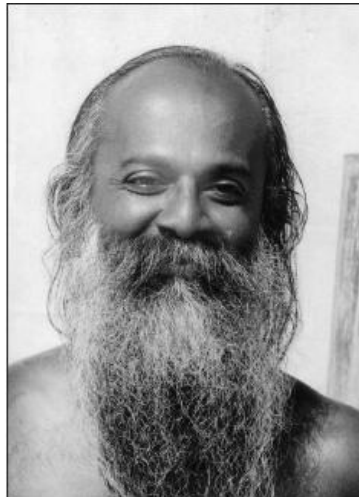
Chettinad wurde größtenteils von dem aus mehreren hundert Familien bestehenden Nattukottai Chettiar Klan bewohnt. Die Chettiars waren die ersten Bankkaufleute Südasiens und ihr Handelsimperium umfasse Südindien, Malaysia, Sri Lanka, Vietnam, Burma und Indonesien. Sie haben in den letzten Jahrhunderten auch den Bau der meisten großen Tempel mit riesigen Gopuram-Türmen in Südindien finanziert. Der gegenwärtige Finanzminister der indischen Regierung, P. Chidambaram, ist Yogi Ramaiahs Cousin und hat seine Karriere auf seinem guten Ruf für Ehrlichkeit und Scharfsinn in Bezug auf finanzielle Angelegenheiten aufgebaut.

S. Annamalai, der Vater des jungen Vaters, war ein großer Wohltäter und Geschäftsmann; sein Bruder Raja Sir Annamalai Chettiar hatte sein Vermögen mit dem Import von Teakholz aus Indien nach Südindien gemacht und zu seinem prunkvollen Haus, das hunderte Meter lang und neben dem Ananda Vilas gelegen war, gehörte auch eine Garage für seine dreizehn Autos. Er war in der Zwischenzeit ein führender Unternehmer geworden. Sein Bruder, der junge Vater Ramaiahs, war allerdings eher an Flugzeugen, schnellen Autos, Rennpferden, Glücksspiel und am Ausgeben des väterlichen Vermögens interessiert. Ramaiahs Mutter war eine gläubige junge Frau, auch eine Chettiar, mit starkem Interesse an Spiritualität und Mystik. Sie war eine Schülerin von „Chela Swami“ einem mysteriösen „kindhaften Heiligen“ und Sadhu oder Heili-

gem Mann, der zuweilen in ihr Haus spazierte.

Da er vollkommen nackt war, behandelten ihn die Dorfjungen manchmal wie einen Verrückten und warfen Steine nach ihm. Aber niemand fand je heraus, warum er stets lächelte; die Dorfjungen gaben ihm z.B. ein paar Bananen, oder massierten ihm ehrfürchtig die Füße und er lächelte dabei; dann machten sich manche von ihnen vielleicht über ihn lustig oder versuchten, ihn zu ärgern, und seine Reaktion war nur ein Lächeln. Niemand wusste, wo er lebte oder wohin er ging, wenn er wochen- oder monatelang verschwand; er kam und ging wie der Wind. Thaivani Achi jedoch war ihm treu ergeben.

Der junge Ramaiah wurde von Privatlehrern unterrichtet und genoss das Leben als Mitglied der elitärsten Kreise des kolonialen Indiens. Er spielte Golf, trug englische Kleider und reiste regelmäßig mit dem Auto 300 km gen Norden nach Madras, wo sein Vater den Großteil der Strandgrundstücke bis fast eine Meile südlich der San Thome Kathedrale besaß. Ramaiah interessierte sich für Wissenschaft und tamilische Literatur. Während sein Vater das Familienvermögen verspielte, bereitete sich Ramaiah auf



Yogi S.A.A. Ramaiah

eine universitäre Ausbildung vor. Sein Vater wollte, dass er ein Geschäftsmann wurde, wie alle guten Chettiars, aber Ramaiah war hartnäckig. Als er an dem Presidency College der Universität von Madras, der renommiertesten Einrichtung Südindiens in den 1940ern, zugelassen wurde, bat er seinen Vater um die Erlaubnis, Geologie im Hauptfach und Tamil im Nebenfach studieren zu dürfen. Nach einigen hitzigen Diskussionen und der Fürsprache von Ramaiahs Mutter lenkte S.A. Annamalai ein und gab seine Zustimmung.

Ramaiah war ein herausragender Student und 1944 machte er seinen Abschluss als einer der Jahrgangsbesten. Er bewarb sich für ein Aufbaustudium in Geologie an der John Hopkins Universität in Baltimore (USA) und

wurde angenommen. Sein Vater lehnte dieses Vorhaben ab und bestand darauf, dass Ramaiah seine berufliche Laufbahn in dem familiären Handelsimperium aufnahm. Schließlich konnte Ramaiah seinen Vater erfolgreich davon überzeugen, dass er nach Amerika gehen durfte, allerdings unter der Bedingung, dass er vorher heiratete. Da er bereits mehrere Jahre lang mit Solachi, einer jungen Frau, deren reiche Familie in der Villa auf der gegenüberliegenden Straßenseite von Ananda Vilas lebte, verlobt gewesen war, wurde die Hochzeit gefeiert und Ramaiah und seine junge Ehefrau begannen, Vorbereitungen für die lange Seereise nach Amerika zu treffen.

Allerdings kam das Schicksal dazwischen und Ramaiah erkrankte an Knochentuberkulose. Die besten englischen Ärzte wurden herbeigeholt, um ihn zu behandeln, aber da Knochentuberkulose eine unheilbare Krankheit war und immer noch ist, konnten sie

letztlich nur verhindern, dass die Krankheit sich über seine Beine hinaus noch weiter ausbreitete. Sie versuchten dies, indem sie ihn in einen Ganzkörpergips, der von seinen Füßen bis zu seinem Nacken reichte, einschlossen. Die so bewirkte Immobilisierung seines Körpers sollte das Fortschreiten der Krankheit aufhalten. Er verblieb in diesem Zustand - in der Luft an den Bettpfosten hängend - sechs Jahre lang. Seine Familie ließ ihn mit seiner jungen Ehefrau und ein paar Bediensteten in ihrem Strandhaus in Arulananda Madali Street Nummer 2 (heute Arulandam Street) in San Thome, Myalore (Madras) allein. Fortsetzung (vorerst nur auf Englisch) unter:

<http://www.babajiskriyayoga.net/english/articles/art25-yogi-ssa-ramaiah.htm>

News und Notizen

Der Bau des Badrinath Ashrams ist 2014 zügig vorangegangen. Auf unserer Website sind ein Fortgangsbericht und viele Fotos zu finden:

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



Ostansicht des Badrinath Ashrams

Pilgerreise nach Badrinath im Himalaja vom 24. September bis 12. Oktober 2015. Begleite uns auf einer lebensverändernden,

unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi*, den höchsten Zustand der Erleuchtung, erlangt hat. Besuche den neuen im Bau befindlichen Ashram in Badrinath, wo wir ein Mantra Yagna abhalten werden. Weitere Details unter: <http://www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#himalaya>

2. Einweihungen werden von M.G. Satchidananda in Quebec vom 19.-21.Juni und vom 23.-25. Oktober 2015 abgehalten werden.



Nordostansicht des Badrinath Ashrams

3. Einweihungen werden mit M. Govindan Satchidananda in Japan vom 20.-25. März und in Quebec vom 10-19. Juli 2015 stattfinden. Erreiche das Ziel der Selbst-Verwirklichung mit kraftvollen Kriyas zur Erweckung der Chakras und trete in den atemlosen Zustand von Samadhi ein.

Kriya Hatha Yoga Lehrer Training: vom 26. Juni bis 7. Juli auf Französisch im Ashram in Quebec (Kanada) und auf Spanisch vom 3.-12. Juli 2015 in San Martin de Valdeiglesias in Spanien.

Wie das Internet mit allen wichtigen Dingen in deinem Leben in Konkurrenz treten kann. Laut einer Umfrage „nennen die Befragten das Internet ganz oben auf ihrer Liste der täglichen Lebensnotwendigkeiten“, vor einem Bad, einem Auto oder einem Fernseher. Und drei von fünf Personen in Großbritannien gaben an, dass das Surfen im Internet ihre letzte Tat am Abend und ihre erste Tat am Morgen sei. Das Internet stellt auch eine große Bedrohung für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen dar: Laut dem Clip geben zwei von fünf Frauen an, dass es eine der größten Herausforderungen in ihren Beziehungen sei, zu versuchen, für den Partner interessanter zu sein als dessen Smartphone. (Huch!) Wir [sagen nicht, dass das Internet nur schlecht ist](#), aber das Video zeigt einige hässliche Wahrheiten auf: Immerhin haben laut einer Studie von Harris Interactive und Jumio aus dem Jahr 2013 [72% der Amerikaner fast immer ihr Telefon innerhalb von 1,5m griffbereit und knapp 20% der jungen Erwachsenen sehen während des Geschlechtsverkehrs auf ihr Handy](#). Bereit für eine digitale Entgiftungskur? Dann nimm an einem Schweigertret in einem Kriya Yoga Ashram oder an einer Pilgerreise nach Badrinath (Indien) teil.

Awake: Das Leben von Yogananda, ein neuer Dokumentarfilm, erschien im Oktober 2014 in den amerikanischen Kinos und wie es mit Yoga Dokumentationen so ist, gewann diese unkonventionelle, spannende und inspirierende Filmbiographie bereits drei Auszeichnungen. Die Kodirektion übernahmen

zwei Yoga praktizierende Filmemacherinnen (die Oskarkandidatin Paola di Florio und Sundance Gewinnerin Lisa Leeman). *Awake* untersucht das Leben und die Lehren von Swami Paramahansa Yogananda, dem Autor der einflussreichen *Autobiographie eines Yogi* und Gründer der Self-Realization Fellowship. Der Film zeigt Interviews mit Wissenschaftlern, Yoga-Lehrern und direkten Schülern Yoganandas und wird so zu einer Art „Who is Who“ berühmter Persönlichkeiten, darunter der verstorbene George Harrison und Ravi Shankar. *Awake* fängt auch intime – und teils herzerreißende – Momente des Lebens des Gurus ein. Weitere Details und Fotos unter folgendem Link:

<http://www.yogajournal.com/slideshow/sneak-preview-awake-life-yogananda/>

Dank an Sven Christiansen (Shivam), der auf freiwilliger Basis das Kriya Yoga Journal in den letzten 10 Jahren über 40 Ausgaben hinweg ins Deutsche als Dienst an Babaji und allen deutschsprechenden Kriya Yoga Schülern übersetzt hat. Im Namen all dieser Menschen möchte der Herausgeber unsere tiefe Dankbarkeit darüber zum Ausdruck bringen, dass er diese Aufgabe so gekonnt erfüllt hat und dadurch unser Leben bereichert und uns Gott, der Wahrheit und der Liebe näher gebracht hat. In den letzten Jahren ist er dabei von Alexander Suhre, Marc Besenthal, Maja Rieser, Imke Weseloh und Romy Schweiger unterstützt worden. Romy Schweiger, die den Fernstudienkurs „Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga“ übersetzt hat, wird beginnend mit der Winter Ausgabe 2014/2015 die Verantwortung für die Übersetzung des Kriya Yoga Journals übernehmen.

Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

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 der Acharyas. Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

Besuche Durga's Blog
www.seekingtheself.com

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

Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals:

Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis Ende März 2015 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.