



b a b a j i ' s k r i y a y o g a j o u r n a l

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Ich habe keine Zeit, Yoga zu praktizieren oder zu meditieren
von M.G. Satchidananda
2. Im Streben nach dem tamilischen Kriya Yoga Siddhantham
von M.G. Satchidananda
3. Eine Veränderung der Perspektive führt zu Selbst-Verwirklichung
von M.G. Satchidananda
4. Wenn das Göttliche herabsteigt
von Rajendra Gupta
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

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

Deutsche Ausgabe:

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

Leitartikel: Ich habe keine Zeit, Yoga zu praktizieren oder zu meditieren

Von Marshall Govindan

“Ich habe keine Zeit, um Yoga zu praktizieren. Ich habe keine Zeit, zu meditieren.“ Wenn du diese Klagen von dir selber kennst, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, dich zu fragen „Warum?“. Jeder hat vierundzwanzig Stunden pro Tag zur Verfügung. Also, was du eigentlich sagst, ist: „Yoga-Praxis und Meditation zählen nicht zu meinen Prioritäten.“

Dies wirft die wichtigste Frage deines Lebens auf: “Was bestimmt meine Prioritäten?” Um diese Frage zu beantworten, wirst du darüber nachdenken müssen, in welcher Beziehung *deine Prioritäten, deine Werte, deine Kultur und Yoga* zueinander stehen.

Wir leben in einer materialistischen Kultur, in welcher der Besitz von materiellen Dingen

über allem anderen steht. Das Wort „Kultur“ leitet sich von dem lateinischen Wort „cultus“ ab, was bedeutet, das zu „verehren“, was man am meisten schätzt. Daher haben sich in materialistischen Kulturen materielle Dinge zu den wichtigsten Gegenständen der Verehrung entwickelt.

Um nachzuvollziehen, wie dein Verständnis und deine Praxis von Yoga durch deine Werte beeinflusst werden, denke zunächst über folgende Beispiele von „Werten“ nach:

1. Traditionelle yogische Werte: die *Niyamas* oder Beschränkungen gemäß Patanjalis *Astanga Yoga*: Nicht-Schaden, Wahrhaftigkeit, Keuschheit, Nicht-Stehlen, Begierdelosigkeit, Askese, spirituelle Befreiung, Erleuchtung, Hingabe, Reinheit, Zufriedenheit.

2. Traditionelle christliche Werte: Glaube, Hoffnung, Liebe, Mitgefühl, Erlösung, Vergebung.

3. Zeitgenössische Werte des Individualismus: Unabhängigkeit, „Gutes Aussehen“, Wettbewerb, Familienwerte, wissenschaftliche und persönliche Freiheit, Patriotismus, Schutz von Natur und Umwelt, freiwillige Einfachheit, Feminismus, Vegetarismus, Christlichkeit, kreatives Schaffen.

4. Werte, die im 18. Jahrhundert von den Philosophen der Aufklärung vertreten worden sind: Tugendhaftigkeit, Ehre, Ehrlichkeit, Geduld, Nachsichtigkeit, Gerechtigkeit, Besonnenheit, Demut, Zurückhaltung, Genügsamkeit.

Denke anschließend darüber nach, wie die gegenwärtigen westlichen Werte die heutige Darstellung des Yoga beeinflusst haben und vergleiche dies damit, wie die ersten indischen Lehrer, die den Yoga in den Westen brachten – darunter auch Vivekananda und Yoganada - ihn präsentiert haben. Sie stellten Yoga hauptsächlich als wissenschaftlichen Ansatz zur „Selbst-Verwirklichung“ vor. Folglich wurde Yoga im Westen in den 1960ern und frühen 70ern als „Gegenkultur“ angesehen und von den vielen indischen und tibetischen Gurus, die den Yoga im Westen einführten, als psychologische Methode zur Selbstfindung präsentiert.

Der heutige Yoga wurde nicht nur an die Werte der materialistischen Kultur, sondern innerhalb dieser auch an die jeweiligen speziellen Wertvorstellungen von Einzelpersonen angepasst. So sehen beispielsweise diejenigen, denen Wohlbefinden und Fitness wichtig sind, die Praxis von Yoga als eine Möglichkeit zur Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit. Diejenigen, die besonderen Wert auf ein „gutes Aussehen“ legen, betrachten Yoga als eine Methode zur Gewichtsreduktion oder zur Wahrung von Jugendlichkeit und Attraktivität. Andere sehen darin eine Möglichkeit, ihren Lebensunterhalt zu verdienen und streben daher oft verfrüht an, Yogalehrer bzw. in jüngster Zeit sogar Yogatherapeuten zu werden. Diejenigen, die unter Stress leiden, nutzen Yoga zur Entspannung bzw. Stressbewältigung. Diejenigen, denen innere Ruhe wichtig ist, praktizieren Yoga als Meditation. Diejenigen, die nach metaphysischer Wahrheit oder Weisheit suchen, schätzen die praktischen Weisheitslehren des Yoga. Diejenigen, die sich nach „Befreiung“ aus dem Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt sehnen, betrachten Yoga als ein daraufhin wirkendes Instrument. Diejenigen, die nach Gott oder Erleuchtung streben, sehen die Praktiken und Lehren als Werkzeuge, die ihnen bei der Erreichung dieser Ziele helfen.

Die Art und Weise, wie Yoga von einem jeden Lehrer vermittelt und von dem jeweiligen Schüler praktiziert wird, hängt davon ab, wie wichtig ihnen unterschiedliche Werte, einschließlich der oben genannten, sind und dies unterliegt bei Lehrern wie Schülern erheblichen Schwankungen.

Man sieht, was man begehrt. „Taschendiebe sehen nur Taschen.“ *Begierden* bestimmen Werte. Begierden sind zudem gewohnheitsgesteuert. Die Nahrungsmittel, die du isst, die Ablenkungen, denen du nachgehst, deine Ängste und Abneigungen – dies alles wird durch Gewohnheiten bedingt. Und Begierde ist das, was das Ego empfindet. „Ich möchte, ich brauche, ich will“, sagt das Ego. *Streben* ist das, was die Seele fühlt. Die Seele strebt danach, sich von den unaufhörlichen, gewohnheitsbedingten Begierden des Egos durch Transzendierung der EgoPerspektive zu befreien. Sie macht dies durch Ausbildung von Gewahrsein, Urteilsvermögen und Zeu-

genbewusstsein und durch „Ablegen“ der falschen Identifizierungen mit: „Ich bin mein Körper, ich bin meine Emotionen, ich bin meine Gedanken.“ Yoga ist eine ganzheitliche innere Praxis, die Wahrheit, Einfachheit, Freundlichkeit und Mitgefühl anstrebt.

Auch wenn die Yogapraxis sich äußerlich gleicht, ist das, was wir im Inneren wertschätzen, unterschiedlich. Folglich werden seine Effekte und Nutzen variieren. Wertvorstellungen beeinflussen unsere Entscheidungen, Verhaltensweisen und unser Handeln. Zielsetzungen und Absichten lassen Werte entstehen, die sich in unseren Prioritäten widerspiegeln und sich durch das Treffen bewusster Entscheidungen manifestieren. Diese schenken dir wiederum eine Orientierung, einen Fokus und einen Sinn. Um dir über deine Ziele klar zu werden, solltest du dich zunächst fragen „Wer bin ich“ und „Wer bin ich nicht?“, dann „Was schätze ich meisten?“ und schließlich „Was sind meine Prioritäten?“. So solltest du z.B., wenn deine spirituelle Entwicklung und deine Gesundheit deine wichtigsten Werte sind und folglich die Praxis von Yoga und Meditation für dich zur Priorität wird, dies als allererstes am Morgen machen. Dann wird alles andere in deinem Leben zu deinem Yoga werden. Du wirst allen Herausforderungen des Lebens auf eine Art und Weise begegnen, die deinem höchsten Streben optimal dient!

Holistische Praktiken wie Yoga verheißen Intaktheit, Gleichgewicht und Harmonie deines Körpers, deines Geistes und deines Wesens, wenn man ihnen regelmäßig nachgeht. Dies wiederum ermöglicht dir, tief in dein Inneres einzutauchen, dich selbst zu erforschen und zu erfahren und die Bewusstheit und Freiheit zu erlangen, deine Ziele, deine Werte und deine Kultur selbst zu wählen. Indem du deine Werte und deine Yogapraxis aufeinander abstimmt, wirst du beginnen, die Sichtweise des Egos und all sein Leiden zu transzendieren und in der Perspektive der Seele, dem Zeugen, zu verbleiben – das ist Yoga.

Im Streben nach dem tamilischen Kriya Yoga Siddhantham

Von M. Govindan Satchidanada

Anfang Juni 1972 kam ich in dem an der Küste gelegenen Ashram des Kriya Babaji Sangam in San Thome, Madras (Indien) an. Es war heiß und feucht. Ich war müde von dem langen Flug. Die fremde Umgebung und die neue Aufgabe, die mir mein Lehrer Yogi S.A.A. Ramaiah erteilt hatte, erfüllten mich sowohl mit Ehrfrucht wie auch Angst. Als ich das Eingangstor des Ashrams passiert hatte, ging ich unverzüglich auf die Granit-Murthi Babajis am anderen Ende des Innenhofes zu und betete voll Dankbarkeit und Streben um

Babajis Segen. Mein Gastgeber, Swaminathan stellte mich dem ansässigen Hausverwalter, Palaniandi, und seiner Familie vor. Ich packte meine Koffer aus und später am Abend fuhren Swaminathan und ich mit dem Fahrrad durch die engen Gassen des alten Mylapore zu einem einheimischen Restaurant, wo unsere Tiffin-Boxen mit Reis, Curry, gebratenem Gemüse, Appalam und Rasam-Pfefferwasser gefüllt wurden. Wir kehrten damit zurück und ich nahm meine erste Mahlzeit – mit den

Fingern von Bananenblättern essend - auf der Veranda des Ashrams ein.

Mein Ego hatte in den letzten zweieinhalb Jahren, seitdem ich ein Schüler dieses rätselhaften, indischen Mannes geworden war, einen Spießrutenlauf an Herausforderungen bewältigen müssen. Getroffen habe ich ihn in Washington D.C., als ich darauf hoffe, in den diplomatischen Korps des US-Auslandsdienstes aufgenommen zu werden, nachdem ich bereits die schriftlichen und mündlichen Prüfungen dafür bestanden hatte und die Georgetown University's School of Foreign Service absolviert hatte. Das erste Jahr mit ihm stellte mein Leben auf den Kopf. Anstatt ein Diplomat zu werden, übte ich mit ihm in seinen Ashrams und Zentren in New York City, Washington D.C. und Los Angeles. Danach schickte er mich nach Chicago, um ein neues Kriya Yoga Zentrum zu eröffnen und \$5000 zu sparen, die für die Finanzierung meiner Aufträge in Indien erforderlich waren. Ich arbeitete sechs Monate lang in Chicago, wobei ich anfangs 40 t Sattelschlepper von Hand mit Waren belud, ehe ich tagsüber einen Job im öffentlichen Dienst beim Sozialamt als Sachbearbeiter für das Armenviertel bekam; während der gesamten Zeit arbeitete ich nachts und an Wochenenden als Taxifahrer, um das benötigte Geld zu sparen.

Schon bei dem ersten Vortrag, den ich von Yogi Ramaiah in dessen Kriya Yoga Center am 1818 Riggs Place in Washington D.C. 1970 gehört hatte, wurde ich dazu inspiriert, den Lehren Babajis und seiner Gurus, den tamilischen Yoga Siddhas, zu folgen. Gesamtheitlich bezeichnete er diese als „*tamilischen Kriya Yoga Siddhantam*“. All seine Vorträge begann er mit einem Ehrgebet an die „18 Siddhas“ oder Yogameister, deren auf Palmblättern verfasste Manuskripte er seit 1960 gesucht, gesammelt und konserviert hatte. Danach wählte er einen der Siddha Verse aus, um ihn zunächst zu chanten und anschließend einen genialen, zweistündigen Vortrag darüber zu halten. Er zitierte für gewöhnlich das *Tirumandiram*:

*“If the body perishes, Prana departs
 (“Wenn der Körper stirbt, entschwindet der Prana)
 Nor will the Light of Truth be reached;*

(Und auch das Licht der Wahrheit wird nicht erreicht werden;)

I learned the way of preserving my body

(Ich lernte, wie ich meinen Körper)

And so doing, my Prana too.

(Und somit auch, meinen Prana erhalten konnte.)

Time was when I despised the body;

(Es gab eine Zeit, in der ich den Körper verachtete;)

But then I saw the God within

(Aber dann sah ich Gott im Inneren)

And the body, I realised, is the Lord's temple

(Und so erkannte ich, dass der Körper der Tempel Gottes ist)

And so I began preserving it.

(Weswegen ich anfang, ihn zu erhalten.)

With care infinite”

(Mit unendlicher Sorgfalt”)

– *Tirumandiram, Verse 724 und 725; Englische Übersetzung von B. Natarajan*

„Die ganze Welt möge dieselbe Glückseligkeit erlangen wie ich.“ Vers 85

Anbe Sivam (Gott ist Liebe).

“Der Zweck von Medizin ist, körperliche Krankheiten zu heilen;

Der Zweck von Medizin ist, geistige Krankheiten zu heilen.

Der Zweck von Medizin ist, Krankheiten zu verhindern;

Der Zweck von Medizin ist, den Körper unsterblich werden zu lassen.“

und Babaji: *“Suche Babaji, um Babaji zu werden.”*

Babaji hatte ihm den Auftrag erteilt, alle Schriften der Siddhas zu sammeln und zu veröffentlichen. Zu diesem Zweck war er durch ganz Südindien gereist, um private Sammler, Manuskriptbibliotheken und Siddha-Ärzte aufzusuchen. Er hatte in seinem Ashram in Kanadukathan mehr als 1000

dieser Palmblattmanuskripte zusammengetragen. Eine kleine Auswahl davon hatte er 1968 veröffentlicht und anschließend weiterhin alle diese Lehren für die Nachwelt aufgezeichnet. Sehr wenige davon waren ins Englische übersetzt und publiziert worden. Wenn ich oder jemand anderes sich über diese Tatsache bei ihm beklagte und ihn um Rat fragte, was man anstatt dessen lesen könnte, sagte er jedes Mal: „Wenn du die Verse der Siddhas in Tamil nicht verstehst, dann lese Sri Aurobindos Bücher *Briefe über den Yoga*. Daher hatte ich diese Bände kurz nach meiner Einweihung durch Yogi Ramaiah gekauft und angefangen, sie zu studieren und sie nun auch mit nach Indien gebracht. Außerdem war ich fest entschlossen, Tamil gut genug zu lernen, um die Verse lesen zu können.

Swaminathan (David Mann), ein Freund und Mitschüler von Yogi Ramaiah, war ein Jahr vorher nach Indien geschickt worden. Wir waren im Juni 1970 gemeinsam von Yogi Ramaiah in New York City eingeweiht worden. Im Anschluss an die Kumba Mehla in Allahabad 1971 bat Yogi Ramaiah ihn darum, in seinem neu errichteten Ashram in dem altertümlichen Dorf Kanadukathan in Chettinad, fast neun Stunden Fahrt südlich von Madras, zu bleiben. Er hatte es dort nicht leicht. Kurz nach seiner Ankunft wurde seine Tasche mit seinem gesamten Geld und seinem Pass gestohlen, während er in dem Meenakshi Tempel in dem nahegelegenen Ort Madurai meditierte. Er bekam bei seinem Aufenthalt Gelbsucht und musste fast sechs Monate bettlägerig in Kanadukathan verbringen. Ich war nach Indien gekommen, um ihm seine Verpflichtungen abzunehmen und einen neuen Auftrag auszuführen: Land in Porto Novo (Parangipettai), dem Geburtsort von Yogi Ramaiahs Guru - Satguru Babaji Nagaraj – von der Zentralregierung Indiens zu kaufen.

Nach meinen ersten drei Tagen in Madras, in denen ich mich mit meinen administrativen Aufgaben vertraut gemacht und Kindern aus der Umgebung von San Thome kostenlosen Hatha Yoga Unterricht erteilt hatte, reisten Swaminathan und ich nach Süden, um den Sri Aurobindo Ashram, die Siddha Schreine in Thanjavur, Madurai, Chidambaram, Babajis Geburtsort im nahegelegenen Porto Novo und unseren Ashram in Kanadukathan zu besu-

chen. Eine Woche später kehrte Swaminathan in die USA zurück.

Ich war dankbar dafür, dass Yogi Ramaiah von mir verlangt hatte, in den zwei Jahren vor meiner Reise nach Indien ein sehr einfaches Leben ohne materiellen Komfort zu führen. Es wäre ansonsten zu schwer gewesen, sich an die einfachen Bedingungen und die schlichte und unsaubere Kost in dem Kanadukathan Ashram anzupassen und gleichzeitig acht Stunden pro Tag intensiver Yogapraxis nachzugehen. Woran ich mich heute erinnere, sind der Frieden und die Ruhe, welche die Hitze und das nahezu vollkommene Fehlen von Elektrizität, sanitären Anlagen und Kommunikation mit der Außenwelt mehr als entschädigten. Mit der Hilfe eines gläubigen, einheimischen Brahmanen und pensionierten Schullehrers lernte ich Tamil gut genug, sodass ich Yogi Ramaiahs Briefe schreiben konnte. Einmal pro Woche fuhr ich mit dem Bus 17 km in die nahegelegene Stadt Karaikudi, um Reis, Gemüse, Dal, Obst und Sesamöl zu kaufen. Lakshaman, Yogi Ramaiahs Adoptivsohn, begleitete mich und half mir, die großen Stofftaschen voller Nahrungsmittel zu tragen. Lakshamans Ehefrau, Karuppai, kam dreimal täglich in den Ashram, um die Mahlzeiten über einem offenen Feuer, das sie mit einem Gemisch aus getrockneten Kuhfladen und Stroh befeuerte, in tönernem Kochgeschirr zuzubereiten: morgens *Idli* und *Sambar*, mittags Curry, gebratenes Gemüse und Reis und abends *Dosai* und Chutney. Ich wusch mich, indem ich einen Eimer Wasser vom Brunnen holte, ihn über mich goss und dabei meine Haut mit gemahlenen *Mungbohnen* abrieb. Jeden Monat fuhr ich zuerst mit dem Zug nach Porto Novo und dann weiter mit einem *Dandi*, einem Pferdewagen, zu Babajis Geburtsort, um dort mein Nachlager aufzuschlagen, ehe ich weiter nach Madras reiste, wo ich Rechnungen bezahlte, Unterricht gab und ein Fahrrad als Fortbewegungsmittel nutzte. Dies alles verlieh meiner wachsenden Liebe zu Indien und der Verinnerlichung der tamilischen Siddha Kultur genau die richtige Würze.

Mein erstes Jahr in Indien erreichte seinen Höhepunkt, als Yogi Ramaiah mich bat, nach Neu-Delhi zu reisen, um die Erlaubnis einzuholen, das kleine dreieckige Grundstück in

Porto Novo zu kaufen, auf dem Babaji geboren worden war. Ich fuhr zusammen mit Edmund Ayyappa, der kurz zuvor von Yogi Ramaiah zu meiner Ablösung nach Indien geschickt worden war, zu einem Treffen mit Dr. Karan Singh, den Minister für Tourismus und zivile Luftfahrt, nach Neu-Delhi. Dr. Singh und Yogi Ramaiah hatten sich 1971 auf der Kumba Mehla angefreundet. Er machte seinen Einfluss geltend und konnte so den Minister, der die Zollbehörde unter sich hatte, überzeugen, das Land unserem Kriya Babaji Sangah zu verkaufen. In den folgenden drei Jahren wurde auf diesem Grund unter Yogi Ramaiahs Leitung ein Granitschrein für Babaji mit der Hilfe von Ganapathy Stapathi, einem berühmten Tempelbauer aus Mahabalipuram, errichtet. Zwanzig Jahre später wurde Dr. Singh - der Prinz von Kaschmir und Nachfahre Rams, Literaturwissenschaftler und Treuhänder der Sri Aurobindo Gesellschaft - Indiens Botschafter in den USA.

Die Veröffentlichung von *Bogar Kanda Yogam*

Acht Jahre Später, 1980, bat Yogi Ramaiah mich darum, für einen neuen Auftrag nach Indien zurückzukehren: In Chidambaram den Druck der ersten Ausgabe von *Bogar Kanda Yogam* zu beaufsichtigen, einer Veröffentlichung in Tamil, die einige der wichtigen Gedichte enthielt, die Yogi Ramaiah zwanzig Jahre zuvor bei seinen Reisen durch Tamil Nadu gesammelt hatte. In der Zwischenzeit hatten sich die Ashrams in Kanadukathan und San Thome stark verändert. Das Ashramgebäude in Kanadukathan, das Yogi Ramaiah um 1965 mit seinem Anteil des Familienvermögens gekauft hatte, war in dem typischen Stil der Chettians, dem Clan der Kaufleute, der dieses Dorf in den vorausgegangenen 150 Jahren aufgebaut hatte, konstruiert worden. Es besaß einen großen Innenhof, der allseits von Verandas mit auf Säulen gestützten Ziegeldächern umgeben war. Hinter den Verandas befanden sich kleine Zimmer. Die Küche war auf der Rückseite des Gebäudes. Den Eingang des 500qm großen Bauwerks bildeten eine weitläufige Granitveranda und massive Teakholztüren. Als ich 1980 dorthin zurückkehrte, entdeckte ich,

dass ein Granitschrein im hinteren Teil des zentralen Innenhofes errichtet worden war, in dem sich eine *Murthi* zu Ehren Avvais befand, der bedeutenden weiblichen Siddha und berühmten Dichterin Tamil Nadus. Im Inneren des Schreins waren die eintausend von den Yoga Siddhas verfassten Palmblattmanuskripte sicher konserviert und gelagert worden. Daneben waren in dem Innenhof des Ashrams auch Schreine für Babaji, Mataji und Amman errichtet worden. Babajis *Murthi* stand auf einer 180 mal 90 cm großen und leicht erhabenen Granitplatte unter einer Veranda. Das einmalige an ihr war, dass Babajis Kopf leicht nach hinten und zur Seite geneigt war, als ob so ein Ausdruck der Verzückung dargestellt werden sollte. Ein einheimischer Priester suchte sie jeden Morgen auf, brachte einen Jasminblütenkranz und Weihrauch dar und chantete *Slokas* und Gebete.

Mein neuer Auftrag ließ mich viele Tage in Porto Novo und dem benachbarten Chidambaram verbringen. In Porto Novo hatte Yogi Ramaiah einen Tamilgelehrten, der gleichzeitig der Rektor der örtlichen Schule war, eingestellt, um die von Siddha Boganathar auf Palmblättern verfassten und von Yogi Ramaiah gesammelten Gedichte zu transkribieren und aufzuzeichnen. Palmblätter sind besonders strapazierfähig. Der Text wird mit einer Stahlspitze aufgetragen. Danach wird Kohlepulver in die Gravur des Blattes eingerieben, sodass sie leichter lesbar wird. Diese Manuskripte hatten normalerweise eine Lebensdauer von drei bis vierhundert Jahren und wurden anschließend wieder kopiert. Dieses Manuskript war das erste, das mittels einer modernen Drucktechnik reproduziert werden sollte. Ich verbrachte viele Tage in der South Car Street in Chidambaram damit, zu beaufsichtigen, wie die einzelnen Bleibuchstaben des Manuskripttextes von Hand in Holzrahmen gesetzt und anschließend auf eine alte deutsche Heidelberger Druckerpresse gelegt wurden. Das „Moderne“ daran war, dass die Presse elektrisch war! Denn vor 1952 waren alle Veröffentlichungen des Kriya Babaji Sangah Seite für Seite mit einer kleinen handbetriebenen Presse gedruckt worden.

Bis 1990 waren alle Palmblattgedichte von Boganathar, die Yogi Ramaiah zusammengetragen hatte, transkribiert und auf diese Weise

in Chidambaram gedruckt worden – vier wuchtige Bände mit dem Titel *Bogar Kanda Yogam*, veröffentlicht von dem Kriya Babaji Sangam und – bis auf die englischen Einführungskapitel - ausschließlich in tamilischer Sprache verfasst.

Das Yoga Siddha Forschungsprojekt

Im Jahr 2000 begann ich mit der Unterstützung meines Kollegen Dr. Georg Feuerstein vier Studien zu konzipieren, um die von den 18 Siddhas über Yoga verfassten Schriften zu sammeln, zu konservieren, zu transkribieren und zu übersetzen. Im selben Jahr stellte ich zur Durchführung der Untersuchungen des „Yoga Siddha Forschungsprojekts“ einen bekannten Wissenschaftler, Dr. T.N. Ganapathy, seinen Assistenten, Dr. KR Arumugam, und in der Folge fünf weitere Tamilgelehrte ein. Die erste Publikation, die 2003 aus diesem Projekt heraus entstand, war *The Yoga of Boganathar* [[*Der Yoga des Siddha Boganathar*, 2010](#)], die auch Dr. Ganapathys englische Übersetzung ausgewählter Gedichte aus *Bogar Kanda Yogam* enthielt. In den folgenden Jahren brachte das Projekt folgende englischsprachige Veröffentlichungen hervor: *The Yoga of Boganathar Volume 2*, *The Yoga of the Eighteen Siddhas: an Anthology*, *The Yoga of Siddha Avvai* und *The Yoga of Siddha Tirumular*. Eine weitere Publikation *A Treasure trove of Siddha Poems* soll 2015 erscheinen. Diese wird eine DVD mit mehr als 700 Gedichten der 18 Siddhas und eine Beschreibung zu jedem davon beinhalten. Detaillierte Informationen über die Mitwirkenden an diesen Arbeiten des Yoga Siddha Forschungsprojekts sowie zu den Studien sind zu finden unter:

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

1982, als die Firma, für die ich arbeitete, von einer anderen größeren Gesellschaft übernommen wurde und ihre Manager, darunter auch ich, zu einem Outplacement-Seminar in Montreal geschickt wurden, hat man mich gefragt: „Was sind ihre zukünftigen Berufswünsche?“ Ich antwortete: „Die Schriften der 18 Siddhas zu veröffentlichen.“ Bis zu diesem Moment war dies nur ein vager Gedanke

gewesen. Ich bin Babaji und den Siddhas dafür dankbar, dass sie mir seither die Mittel dazu zur Verfügung gestellt haben, angefangen mit meinem ersten Buch 1991, *Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition* [Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas] und dem zweiten 1993, *Tirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra*. Diese Woche bei den Vorbereitungen für den Druck der vierten Auflage des letzteren, dem *Tirumandiram*, erinnere ich mich auch dankbar an die vielen Schüler und Sponsoren, die mir dabei geholfen haben, in meinem „Streben nach dem tamilischen Kriya Yoga Siddhantham“ voranzukommen. Was 1970 mit ein paar von Yogi Ramaiah auf Tamil gesungenen Versen der Siddha Gedichte begann, wurde zu einer täglichen Quelle der Inspiration und Führung während meines Studiums der oben genannten literarischen Kostbarkeiten und meiner Meditation darüber. Möge sich der Duft des tamilischen Kriya Yoga Siddhantham über die ganze Welt verbreiten.

Anmerkung der Redaktion: Unter folgendem Link kann man sich die 2010 erschienene deutsche Übersetzung „Der Yoga des Siddha Boganathar, Band 1“ ansehen und/oder bestellen:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/flexpaper-ui/boganathar-band-1-9781895383355-lib.php>



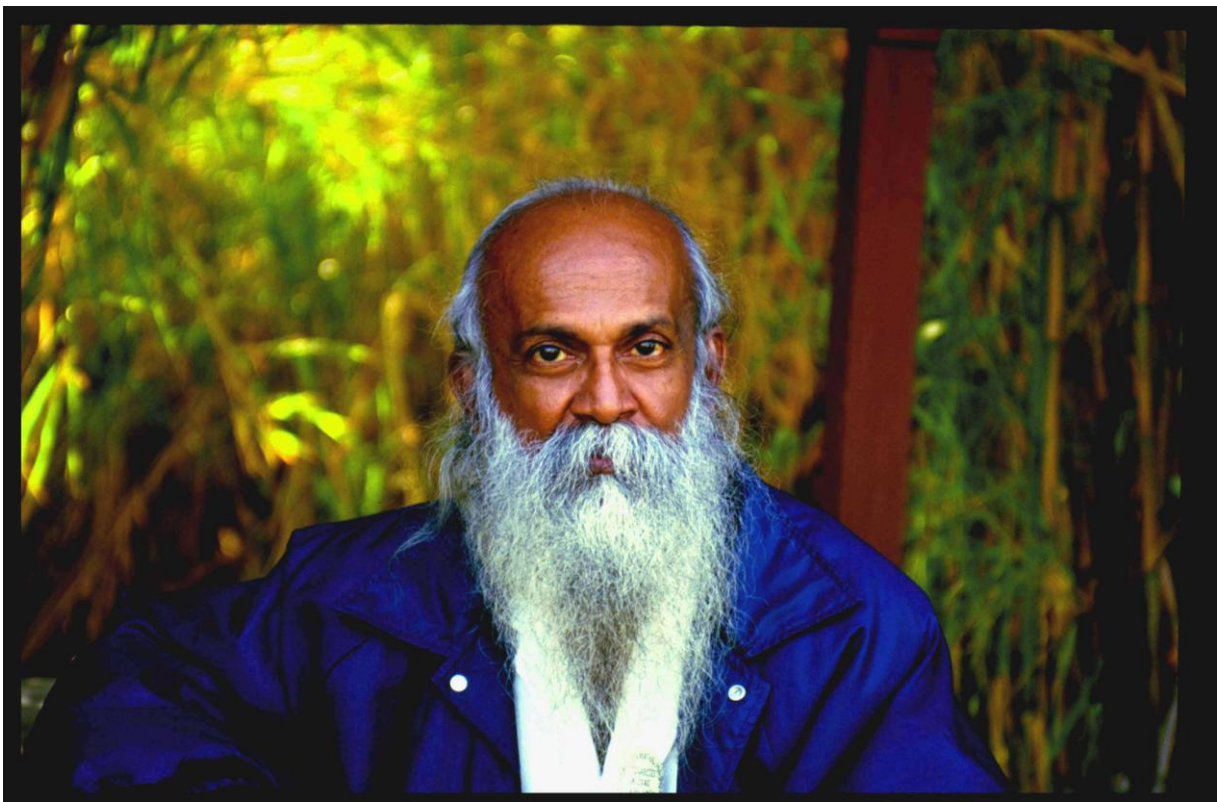
Sri Aurobindo und die Mutter



Marshall Govindan und Dr. Georg Feuerstein, 2001.



Dr. T.N. Ganapathy und Dr. KR Arumugam in der „Oriental Manuscript Library“, 2001.



Yogi S.A.A. Ramaiah

Eine Veränderung der Perspektive führt zu Selbst-Verwirklichung

Von M.G. Satchidananda

Yoga ist eine/s der 6 großen *Darshanas* oder *Sichtweisen* innerhalb der Hindutradition. Es ist ein Fehler diese als „philosophische Schulen“ zu definieren, wie manche es tun, denn sie versuchen nicht nur, die Realität bzw. Wahrheit durch logisches Denken zu verstehen oder ein intellektuelles Model davon zu kreieren. Yoga lehrt uns, dass man ausschließlich im *Samadhi* (kognitive Absorption) durch *Gleichheit* die Realität bzw. Wahrheit verstehen kann. Hierin wird und bleibt man „*bewusst dessen, was bewusst ist.*“ Die Praxis des Yoga wurde entwickelt, um die Bedingungen herzustellen, damit „Selbst-Verwirklichung“ und „Gotteserkenntnis“ erreichbar sind.

Der Startpunkt ist der gewöhnliche, vom Egoismus dominierte Zustand des physischen Wachbewusstseins, der definiert werden kann als die Angewohnheit, sich mit dem zu identifizieren, was man nicht ist: dem Körper, den Emotionen und den Gedankenbewegungen des Geistes. Deshalb beginnt Patanjali seine *Yogasutras* mit *yoga-citta-vritti-nirodha*, „Yoga ist das Aufhören der (Identifizierung mit den) Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen.“ (Vers 1.2). In den folgenden Versen definiert er solche falschen Identifikationen als Wahrnehmungen durch die fünf Sinne, Einbildungen, Gedanken, Erinnerungen und Schlaf. Durch diese Definition kommt er schließlich zu der Erklärung seiner Hauptmethode: „Durch konstante Praxis und Loslassen hört man auf, sich mit diesen Fluktuationen zu identifizieren, die im Bewusstsein aufsteigen.“ (Vers 1.12)

Yoga beginnt mit dem dualistischen *Darshana* bzw. der dualistischen Weltanschauung des *Samkhya*, welches zwei Pole der Realität definiert: Das Subjekt, Bewusstsein, das Selbst, *Purusha* und das Objekt, *Prakriti* oder die Natur, was jedes *Ding* ist. Das Selbst ist kein Objekt, es ist kein Ding. Es hat keine Form und ist nicht limitiert durch Zeit und Raum. Allerdings kann es jeder von uns in seinem Inneren als der Zeuge von

allem, was um uns herum passiert, einschließlich der Gedanken, Emotionen, Sinneswahrnehmungen und allen Erfahrungen, selbst den subtilsten, realisieren. Aber im Gegensatz zu jedem anderem *Ding* hat es Bestand. Jedes *Ding* ist vorübergehend, nicht dauerhaft und verändert sich.

Yoga ist ein fortlaufender Weg, der zu Selbst-Verwirklichung und Gotteserkenntnis führt. Er gibt verschiedene Methoden vor, um die Voraussetzungen und Qualitäten – wozu Konzentration, Gleichmut, tugendhaftes Verhalten, gute Gesundheit und Energie zählen – zu entwickeln, die notwendig sein werden, um einen Perspektivenwechsel von der normalen Egoperspektive zu der Sichtweise des Selbst, der Seele, dem Göttlichen im Inneren, herbeizuführen. Laut Siddha Boganathar vollzieht sich dieser „Perspektivenwechsel“ in zehn Stufen:

“All that is seen by the eyes is false; without discrimination (all) are lost;

(“Alles, was mit den Augen gesehen wird, ist falsch; ohne Unterscheidungskraft ist es (alles) verloren;)

Dwelling with love, for those who have experiences and attained the feet of the guru,

(Diejenigen, welche die Präsenz des Guru erfahren und erreicht haben, verweilen in ständiger Liebe,)

there is no weariness;

(es gibt keine Müdigkeit;)

The excellent dance will be witnessed;

(Man wird Zeuge des großartigen Tanzes;)

The insight into the virtuous ten manifestations of Siva will be felt;

(Das Verständnis der zehn tugendhaften Manifestationen von Shiva wird spürbar;)

The termination of the worn out sastras, the space, will be experienced;

(Das Ende der abgenutzten Shastras, der Raum, wird erfahren;)

It is the pure universal soul of wisdom.”

(Es handelt sich um die reine universelle Seele der Weisheit.)

- *Upadeca Jnananm, Vers 90*, Seite 210-11 (in der englischen Version- Anm. d. Übersetzers), *The Yoga of Boganathar, volume 2*.

In diesem Vers ist Shiva mit dem „Guru“ gemeint. Einer, der Seine Präsenz („Seine Füße“) erfahren hat, bleibt in der Perspektive des Zeugen und sieht Seinen universellen Tanz von Erschaffung, Erhaltung, Auflösung, Verdunkelung und Gnade in „Allem“. Die zehn Manifestationen sind die zehn Stufen, die *Daca-Kariyam*, auf dem Weg zu Wahrheit, Weisheit und dem großen, leuchtenden „Raum“ jenseits des Intellekts und der *Shastras*. Es gibt drei Stadien der Wahrnehmung. Im ersten Stadium, das als *Rupa* bekannt ist, nimmt man Dinge ohne Fragen, Zweifel oder Unterscheidung wahr. Im zweiten Stadium, bekannt als *Darsana*, fängt man an, sie zu hinterfragen und versucht, ihre Bedeutung und Natur zu verstehen. Dies bringt uns zum dritten Stadium, *Shuddhi*, in welchem man *Viveka* oder Unterscheidungsfähigkeit durch Nachdenken und losgelöstes Gewahrsein erreicht. Wenn diese drei Stadien auf die drei Prinzipien, die *Tattvas* (die 36 Formen/ Kategorien der Natur im *Samkhya*), den *Atma* (die Seele, das Selbst) und *Shiva* (den Herrn) angewandt werden, gehen daraus acht Stufen hervor. Es gibt kein *Shiva-Shuddhi*; anstelle dessen existieren zwei weitere Stufen: *Shiva-Yoga* und das daraus resultierende *Shiva-Bhoga*.

1. *Tattva-rupa*: Durch persönliche Anleitung oder das Lesen von Büchern erlangt man Wissen über die 36 Entfaltungsformen der Natur, von der banalsten bis zur erhabensten: die fünf *Maha-Bhutas* (die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum), die fünf *Tanmatras* (die subtilen Energieelemente bzw. -formen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens), die fünf *Karmendriyas* (konative Sinne: Kommunikation, *Vac*, „vox“ oder „Rede“; Manipulation, *Hasta* oder „Hand“; Bewegung, *Pada* oder „Fuß“; Verdauung, *Payu*, oder „Anus“; Fortpflanzung, *Upastha*, oder „Genitalien“); die fünf *Jnanendriyas* (die fünf Sinnesorgane); *Manas* (Verstand), *Ahamkara* (Egoismus),

Buddhi (der Intellekt), *Prakrit-Maya* (ursprüngliche Natur), *Purusha* (Bewusstsein, das Selbst), die fünf Elemente *Mayas*: *Kalaa* (begrenzte Aktivität oder Kraft, ein limitierter Ausdruck von *Kriya-Shakti*, welche Karma durch den Effekt von Leistungen und Fehlern kreiert), *Niyati* („Notwendigkeit“, „Schicksal“, das Gegenteil der ewigen Freiheit, die *Parama-Shiva* charakterisiert; das karmische Gesetz; das Gesetz der Kausalität), *Vidhya* („Wissen“, hier limitiert oder unrein), *Kaala* („Zeit“, das Gegenteil der überzeitlichen Natur von *Parama-Shiva*), *Maya* selbst („die spezielle Kraft, durch welche die eine Realität den Anschein bekommt, limitiert und messbar/quantifizierbar zu sein, da sie eine Trennung zwischen Subjekt und Objekt entstehen lässt), *Suddha-Vidhya* (oder „reines Wissen“, „Ich bin und dies ist“), *Ishvara* („Der Herr“, die Erkenntnis „Dies bin ich“), *Sadakya* („das stets Wohlwollende“, „Ich bin dies“), *Bindu* (der ursprüngliche Punkt oder Keim), *Nada* (der Ur-Klang).

2. *Tattva-Darshana*: tritt auf, wenn jemand diese hinterfragt, um zu verstehen.

3. *Tattva-Shuddhi*: tritt auf, nachdem sich die Zweifel aufgeklärt haben (deswegen *Shuddhi* oder Reinigung), und durch Nachsinnen über jedes der *Tattvas* realisiert man, dass man etwas anderes als diese ist und hört auf, sich mit ihnen zu identifizieren. Man bleibt im Zeugenbewusstsein bzw. puren Bewusstsein.

4. *Atma-Rupa*: Durch die Führung von Büchern oder eines Lehrers das Wissen erlangen, dass das Selbst etwas anderes als die *Tattvas* ist.

5. *Atma-Darshana*: Dieses Wissen durch Fragen festigen.

6. *Atma-Shuddhi*: Nachsinnen über das Selbst; realisieren, dass, obwohl das Selbst ein wissendes Subjekt ist, es nur deshalb weiß, weil die Gnade des Herrn das Selbst dahin gebracht hat, zu wissen. Das Selbst ergibt sich der Gnade des Herrn.

7. *Shiva-Rupa*: Das Wesen Shivas durch Bücher oder Anweisung eines Lehrers verstehen.

8. *Shiva-Darshana*: Dieses Wissen über Shiva durch Fragen festigen.

9. *Shiva-Yoga*: Über Shiva nachsinnen.

10. *Shiva-Bhoga*: Sich an der Einheit mit Shiva erfreuen.

(Referenz: *The Yoga of Boganthar, Volume 2, Appendix B*)

Bei vielen der Dhyana- oder Meditations-Kriyas, die während der ersten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga gelehrt werden, lernt man die *Tattvas* zunächst zu beobachten und danach über sie mit „Losgelöstheit“ nachzusinnen. Um sich beispielsweise mit den „*Tanmatras*“, den Elementen der Sinne, und den „*Jnanendriyas*“, den Sinnesorganen, vertraut zu machen, lernt man so zu meditieren, dass man sich den Geschmack eines bestimmten Nahrungsmittels, den Geruch einer bestimmten Blume oder auch das Gefühl warmen Wassers auf der Haut vergegenwärtigt. Man stellt sich *Rags*, „Leidenschaften“, Emotionen oder „Begierden“ vor und beobachtet, wie sich diese im Vitalkörper bewegen. Indem man dies tut, kultiviert man die Perspektive des losgelösten Zeugen. Bei anderen Meditationen sinnt man mithilfe intellektueller Beschreibungen über „*Kaala*“ (Zeit) und verschiedene Arten von „*Vidhya*“ bzw. Wissensgegenständen nach. In fortgeschrittenen Einweihungen lernt man, wie man über die egoistische Perspektive hinaus in den *Samadhi*, die kognitive Absorption, geht, wobei man die Dualität von Subjekt-Objekt transzendiert. Die Basis des existentiellen Seins, das erhabenste aller *Tattvas*, „Ich bin dies“ (*Sadakhya*, das höchste Objekt) und

„Dies bin ich,“ (*Ishvara*, der Herr) und auch *Bindu* (der mikrokosmische Keim) und *Nada* (der makrokosmische Klang, *Aum*) werden erfahrbar, indem man sich mit ihnen identifiziert.

Die Erfahrung des Shiva-Bewusstseins ist erhaben über alle Beschreibungen in heiligen Büchern (*Shastras*), die einem nur eine gewisse Richtung vorgeben, aber nicht die Erfahrung selbst vermitteln können. Man muss *Viveka*, Unterscheidungsvermögen, kultivieren, um die falsche Identifizierung mit den Objekten der Erfahrungen loszulassen. Nur dann kann man über den Zustand der Selbst-Verwirklichung nachsinnen und ihn erreichen.

Die Lehre der Siddhas „*Jiva wird zu Shiva*“ bestätigt sowohl die Existenz der Ego-Perspektive, des menschlichen Befindens mit all seinem Leid, als auch seiner Auflösung, sobald man das Ende des Weges und damit die höchste Perspektive erreicht hat. Diese kommt auch in dem Mahamantra - *Aum Namah Shivaya* - zum Ausdruck, was bedeutet: „*Shiva der höchste Herr ist, was ich bin.*“, oder alternativ gesprochen: „*Das Ergebnis des Opfern ist Glückseligkeit.*“ Wenn man die falschen Identitäten „opfert“, bzw. diese „loslässt“, begreift man sich selbst als *Sat Chit Ananda*: Absolutes Sein, absolutes Bewusstsein und absolutes Glück.

Wenn das Göttliche herabsteigt

Von Rajendra K. Gupta

Die *Veden* sagen, dass man den Zustand von *Samadhi* erreichen wird, wenn man für dreieinhalb Stunden absolut still sitzen kann.

Was ist *Samadhi*? Der menschliche Körper besteht aus drei Teilen: Physischer (*annamaya*), feinstofflicher (*sukshama*) und kausaler (*karan*) Körper. Der feinstoffliche Körper ist weiter unterteilt in drei Hüllen: vitaler (*Pranamaya Kosha*), mentaler

(*Manomaya Kosha*) und intellektueller (*Vijyanmaya Kosha*) Körper. Man muss den physischen, emotionalen, mentalen und intellektuellen Körper transzendieren, um zum *Samadhi*-Zustand im Kausalkörper zu gelangen. Wenn *Samadhi* erreicht ist, geht der Körper in den Scheintod über. Der Atem fließt nicht länger in den Körper ein oder aus und es kommen keine Gedanken mehr im Geist auf. Man kann möglicherweise den Intellekt als

Licht der göttlichen Gnosis (göttliches Wissen) empfinden oder Ekstase oder Glückseligkeit erreichen. Die Steigerung von Einsicht (*Prajna*) und Glückseligkeit verläuft nicht linear, sondern kann unabhängig voneinander erfahren werden.

Diejenigen, welche die fortgeschrittenen Einweihungspraktiken von Babaji's Kriya Yoga durchlaufen haben, erfahren oft Atemlosigkeit während den Samadhi Kriyas, finden es aber schwierig, einen Zustand von Gedankenlosigkeit aufrechtzuerhalten. Und wenn Gedanken aufkommen, setzt der Atem wieder ein.

Was können wir tun, um die Gedanken anzuhalten? Mit den Gedanken, die auftauchen, nichts zu machen, ist die beste Methode. Lass sie einfach kommen und gehen. Gedanken entstehen nicht durch äußere Einwirkung im Geist, sondern, weil sie latent im Geist vorhanden sind, im Rohmaterial des Gedächtnisses, dem Unterbewusstsein, sowie auf der bewussten Ebene. Und sie werden nicht zur Ruhe kommen, es sei denn, der physische Körper ist durch das Praktizieren von Hatha Yoga vorher gut darauf vorbereitet worden. Wenn der Körper rastlos ist, wird der Geist nicht fähig sein, sich zu beruhigen.

Ein stiller Geist ist nicht unbedingt ein leerer Geist. Normalerweise wird sich der Geist mit rastlosen Gedanken unterhalten, sobald wir unsere Augen schließen und beginnen, unsere Meditation auf ein Mantra oder einen Punkt/ ein Objekt auszurichten. Es gibt fünf Stufen der Meditation, bei denen Gedanken aufkommen können.

1. Die erste Stufe besteht aus endlosem, zufälligem Geplapper. Eine Person, die nicht gelernt hat, ihren Geist zu disziplinieren, wird sich in diesen Gedanken verlieren und keine Möglichkeit haben, in die Meditation zu gelangen. Jeder Gedanke wird einfach weitere Gedankenketten hervorrufen. Durch einen Prozess der freien Assoziation wird ein geistig geformtes Bild zu einem weiteren Bild führen. Um dies zu unterbinden, nimm den Gedanken, sobald du seiner gewahr wirst, zur Kenntnis, durchtrenne die Verbindung und kehre zu deinem Meditationsobjekt zurück.

2. Bei der zweiten Stufe kommen zufällige Gedanken zwar auf, produzieren aber keine

weiteren Gedankenketten mehr. Die Samen mögen aufgehen, aber es werden keine Pflanzen daraus. Etwas, das unterdrückt oder schlafend im Unterbewusstsein lag, kann möglicherweise an die Oberfläche kommen, aber es verflüchtigt sich und seine Energie ist sehr schnell erschöpft. Wiederholte Meditation wird dessen Kraft zerstreuen, sodass es sich nicht mehr länger in deinem Unterbewusstsein halten kann. Dies ist einer der Wege, wie die Dynamik der *Samskaras* (Gewohnheiten und negative Tendenzen) erschöpft werden kann. Während dieser Stufe wird sich die Dauer deiner Meditation verlängern.

Die erste und zweite Stufe können nicht klar voneinander abgegrenzt werden. Wenn du die Fähigkeit entwickelst, Zufallsgedanken in der Meditation zu beobachten, werden dir Schwächen in deinem Charakter bewusst werden, die du hoffentlich zu bereinigen bestrebt bist. Meditation kann dich dazu anregen, von Selbstsucht abzulassen, da sie den Sinn für die Verbundenheit mit dem großen Ganzen steigert. So kann es sein, dass du beginnst, deine Handlungen zu beobachten, deine Beziehungen zu anderen zu verbessern und die *yogischen Yamas* und *Niyamas* sehr viel intensiver zu praktizieren.

3. Bei der dritten Stufe sind es nicht rastlose und zufällige Gedanken, die sich in die Meditation einmischen, sondern sehr spezifische Gedanken, die sich auf praktische Probleme beziehen, welche den bewussten oder unterbewussten Teil deines Geistes beschäftigen. Dies ist kein unerwünschter Zustand; es handelt sich dabei um eine bestimmte Ebene der Meditation.

Bei dieser Stufe tauchen die Konflikte des Lebens und ebenso der Zwiespalt zwischen dem Leben und der Meditation im Geist auf. Du musst lernen, den Frieden und die Ruhe deiner meditativen Erfahrungen in dein Leben und deine Beziehungen zu übertragen. Anstatt in der Meditation aufzugehen und das Leben hinter sich zu lassen, sollte man das Leben auf das Niveau der Meditation anheben, um die Diskrepanz zwischen beidem zu reduzieren.

Wenn der Geist sich weiter entwickelt hat und die innere Persönlichkeit transformiert ist, ändern sich auch die Einstellungen zu

deinem Leben. Solch eine Veränderung bringt Harmonie in alle Handlungen und Interaktionen. Sobald die inneren Bedingungen transformiert sind, gibt es weniger Konflikte. In unsere ehemalige äußere Welt der unbeweglichen Hindernisse und frustrierenden Menschen kommen Momente der Anpassung und des Kompromisses. Das Ziel des Meditierenden sollte sein, die innere Persönlichkeit zu transzendieren und nicht, Berge zu versetzen, oder andere zu verändern.

Während dieser Stufe wirst du anfangen, Visionen zu haben. Die Visionen variieren. Man kann womöglich von goldenen und violetten Farben durchflutet sein, die sich spiralförmig bewegen oder sich tief in einen Ozean von goldenem Licht ergießen. Ekstase ist möglich. Die Farben deuten auf eine Stufe innerhalb des Mentalkörpers hin. Man kann möglicherweise Klänge hören, Töne wie von unterschiedlichen Musikinstrumenten oder das Aum; Engel oder Gottheiten können einem erscheinen, oder man kann von Düften überwältigt werden. So angenehm diese Erfahrungen auch sein mögen, es wird immer geraten, sie hinter sich zu lassen, wenn man die Einheit mit dem höheren Selbst erreichen will. Die Lehrbriefe der „Self-Realization Fellowship“-Organisation von Swami Yogananda besagen, dass diese Stufe der Meditation erst ungefähr der halbe Weg zu *Samadhi* ist.

4. Bei der vierten Stufe mögen persönliche Anliegen manchmal noch aufkommen, aber man erhält Führung und Entschlusskraft. Die Kreativität wird gesteigert, Aufgaben werden erfüllt, eine vergessene Erinnerung oder ein Vers oder eine Vision tauchen auf, um dich richtig zu führen, oft auf erstaunliche Weise. Du erlebst deine Meditationen als Gnade. Das Leben wird auf allen Ebenen erfolgreicher.

Bei dieser Meditationsstufe wird die Körperwärme gesteigert, da das *Mula Bandha* beginnt, sich zu verschließen (Wurzelchakra-Verschluss). Man wird eine Art Zittern am Rektum spüren und daraufhin verschließt sich das Bandha dauerhaft. Die Zunge rollt sich automatisch nach hinten oben zum Gaumen (*Khecheri Mudra*) und die Augen drehen sich nach oben. Man erfährt eine Kraft, welche die Wirbelsäule aufrichtet. Die Konzentration ist

fest auf das *Ajna Chakra* ausgerichtet. Ein Gefühl des Hochgezogen-Werdens und ein entsprechend abwärts gerichteter Entspannungsimpuls treten auf, die sich mehrfach wiederholen. Es kann sich anfühlen, als ob man hyperventiliert. Dein Körper kann taub werden und deine Zehen können sich nach oben biegen. Während sich die Konzentration vertieft, verschließen sich der Nabel- und Kinnbereich innerlich und die Lebenskraft wird immer weiter hochgezogen.

5. Bei der fünften Stufe treten keine unerwünschten Gedanken mehr auf. Die überbewusste Meditation ist eine Reise des Selbst durch das Selbst und zum Selbst. Dies ist ein Prozess, bei dem die Hüllen durchdrungen werden, die Schleier der Ignoranz einer nach dem anderen entfernt werden und die Leiter der Urkraft erklommen wird – pures Bewusstsein.

Der erste Schritt zu überbewusster Meditation ist *Savikalpa Samadhi*. In diesem Zustand wird man atemlos, hat keine Gedanken, und der Körper ist scheintot. Hierbei verschmelzen der Beobachter, der Akt des Beobachtens und das Beobachtete zu einer Einheit. Man kann *Savikalpa Samadhi* womöglich nur für kurze Momente erreichen. Sobald *Samadhi* für längere Zeit erfahren wird, erlangt man das vollständige *Savikalpa Samadhi*. Am Anfang muss man langsam alle Stufen der Meditation durchlaufen, um *Samadhi* zu erreichen. Aber mit der Zeit kannst du *Savikalpa Samadhi* ziemlich leicht innerhalb von Sekunden nach Beginn deiner Meditation erfahren.

Anfangs löst sich der Zustand von *Savikalpa Samadhi* auf, sobald du die Meditation beendest. Sowie du eine Stufe erlangst, bei der du eins mit deinem höheren Selbst wirst, erreichst du *Nirvikalpa Samadhi*. Wenn du dich von *Savikalpa* nach *Nirvikalpa* bewegst, kann dir ein mit violetter Farbe gefülltes, goldenes Auge erscheinen, in dessen Zentrum sich ein weißer, strahlender Stern befindet. Den Stern zu durchdringen, bedeutet, *Nirvikalpa Samadhi* zu erreichen. Das Auge wird *Brahma Chakshu* genannt. In *Savikalpa Samadhi* ist die Konzentration auf das *Ajna Chakra*, im *Nirvikalpa* Zustand

dahingegen auf das *Sahasrara Chakra* gerichtet.

Savikalpa Samadhi kann den physischen Körper stärken und transformieren, um ihn auf das Herabströmen der göttlichen Energie vorzubereiten. Dieser Prozess kann in einem Leben erreicht werden oder auch viele Leben in Anspruch nehmen. In *Savitri* und *Den Briefen über den Yoga* teilt Sri Aurobindo uns mit, dass wir den Lebensfaden früherer Leben wieder aufgreifen können. Es ist möglich, dass Fortschritte, welche die Seele in früheren Leben gemacht hat, zu Geschenken und der spontanen Erweckung höherer Fähigkeiten im gegenwärtigen Leben führen. Wir müssen eventuell nur einige Lektionen innerhalb von zehn bis zwanzig Jahren erneut lernen.

Anmerkung der Redaktion: der Autor ist seit dessen Gründung ein Treuhänder des Babaji's Kriya Yoga Trusts in Bangalore (Indien) und der Hindi-Übersetzer seiner Publikationen. Er wurde in Indien von Ma-

dame Montessori persönlich als Pädagoge geschult und leitete über 50 Jahre eine Einrichtung zur Ausbildung von Montessori-Lehrern. Er lebt mit seiner Frau Urmilla und seinem Sohn in Tucson, Arizona. Sein am 19. Februar 2015 verstorbener Bruder, Jitender Nath Gupta, fungierte als Herausgeber unserer Hindi-Publikationen.

6. News und Notizen

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

Eine 3. Einweihung mit M. Govindan Satchidananda wird vom 10.-19. Juli 2015 in Quebec 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.

Eine neue Acharya: Krishnaveni Kulanthaivel aus Sri Lanka hat den Namen **Kriyanandamayi** erhalten und wurde am 1. Februar 2015 in einer von Acharya Satyananda durchgeführten



Acharya Krishnaveni

Zeremonie in den Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas aufgenommen. Dies geschah am Ende des Mantra Yagna einer 2. Einweihung im Beisein von 50 Kriyabans in der Nähe von Bangalore (Indien). Sie ist nun vollständig ausgebildet und dazu berechtigt, die Kriya Yoga Einweihungsseminare in Sri Lanka, Indien und Malaysia auf Englisch oder Tamil abzuhalten. In den vergangenen fünf Jahren

hat sie die beiden Ashrams des Ordens in Sri Lanka verwaltet und Einweihungsseminare und Pilgerreisen nach Katirgama und zu anderen heiligen Plätzen organisiert. Außerdem hat sie regelmäßige Hatha Yoga Kurse an verschiedenen Orten, Stressbewältigungsprogramme für Firmen und Studenten sowie Akupunkturbehandlungen angeboten und heilige Zeremonien in unseren Ashrams durchgeführt. Nachdem sie in sehr jungem Alter von ihren Eltern an Spiritualität herangeführt worden war, fing sie früh an, verschiedene geistige Linien zu erforschen; seit 2001 praktiziert sie Hatha Yoga und unterrichtet ihn seit 2002 regelmäßig. Seit ihrer Einweihung in Babaji's Kriya Yoga 2006 widmet sie ihr Leben vollkommen der intensiven Sadhana von Babaji's Kriya Yoga sowie dem Dienst an dem örtlichen Sangha und der Familie ihrer Eltern.

M. Govindan Satchidananda ist der "Patanjali Award" 2014 als Ehrenpreis für seinen herausragenden Dienst für den Yoga von Swami Maitreyananda, dem Präsidenten



Swami Maitreyananda and Satchidananda

der Yoga Alliance International (auch bekannt als der Internationale Yogaverband), überreicht worden. Die Yoga Alliance International ist die älteste und größte internationale Yogagesellschaft mit angegliedertem Lehrerverzeichnis. Satchidananda steht nun auf einer langen Liste mit den anderen Preisträgern, die diese Auszeichnung jedes Jahr seit 1986 erhalten haben. Diese Liste der früheren Preisträger ist unter folgendem Link zu finden:

<http://www.yogaallianceinternational.net/patanjali.html>

Satchidananda ist seit 2008 Mitglied des Weltrats dieser Gesellschaft. Swami Maitreyananda schrieb auf seiner Website nach einem gemeinsamen Treffen im November 2012 in Quebec: *"Marshall Govindan Satchidananda ist nicht nur der berühmteste Kriya Yoga Meister der Welt, sondern er hat dem Kriya Yoga auch einen fantastischen Dienst erwiesen, was ich nur mit Paramahansa Yogananda vergleichen kann. Govindan Satchidananda ist der „Spirit“ Babajis."*

Acharya Satyananda hat kürzlich erste Einweihungen in Mumbai, Coimbatore, Chennai und Bangalore und eine 2. Einweihung in Bangalore abgehalten. Insgesamt haben mehr als 200 Personen daran teilgenommen.

Wir brauchen euere Hilfe! Unsere eingetragene, gemeinnützige Bildungsorganisation, Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas, benötigt euere Spenden, um den Bau des Ashrams in Badrinath abzuschließen. Der aktuellste Bericht über den Baufortschritt sowie Bilder dazu sind unter folgendem Link zu finden:

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

Außerdem sind wir auf euere Hilfe angewiesen, um das für 2015 geplante Programm an geförderten Aktivitäten des Ordens zu realisieren. Ihr könnt online spenden und euch unseren Jahresbericht und unsere Pläne im Detail unter folgendem Link ansehen: <http://www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php>

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 – falls noch nicht geschehen - 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 Juni 2015 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.