



# **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. Gleichmut: Ruhe bewahren, wenn das Leben Störungen mit sich bringt  
von M.G. Satchidananda
2. Von der Selbsterkenntnis zur Selbstverwirklichung  
von Jnanashakti
3. Jnanashakti: Kurzbiographie einer Acharya
4. Weichen die Lehren Sri Aurobindos und der Siddhas in Bezug auf das Thema Sexualität voneinander ab?  
von M. G. Satchidananda
5. Der Weg des Tao  
von Siddhar Boganathar (Lao-Tse)
6. Annapurna Ma wird Mitglied des Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas
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

# Gleichmut: Ruhe bewahren, wenn das Leben Störungen mit sich bringt

von M.G. Satchidananda

Das erste und letztendliche Ziel eines Yoga, der alle fünf Existenzebenen einbezieht, ist Gleichmut. Dies bedeutet, gegenüber allen Störquellen ruhig und gelassen zu bleiben. Ganz gleich, ob das Leben dir das beschert, was du willst oder nicht: Erfolg oder Niederlage, Ruhm oder Schande, Freude oder Schmerz, Arbeit oder Vergnügen, Unterstützung oder Widerstand, in der Tat alles an Dualität oder Gegensatzpaaren. Wie Ramana Maharshi bekanntermaßen antwortete, als er darum gebeten wurde, seinen Zustand der Erleuchtung zu beschreiben: „Nun kann mich nichts mehr stören.“ Wahrscheinlich hatte der Fragesteller erwartet, dass er die sechste intergalaktische Dimension jenseits von Zeit und Raum schildern würde! Ich bevorzuge diese Beschreibung von „Erleuchtung“, weil sie so bodenständig und aufschlussreich bezüglich dessen ist, was jeder von uns angesichts der Herausforderungen des Lebens tun muss.

Erleuchtung ist heutzutage ein oft falsch gebrauchter und fehlverstandener Begriff. Es handelt sich dabei um einen stabilen und dauerhaften Zustand der Selbst-Erkenntnis. Daher ist sie auf die spirituelle Dimension unserer menschlichen Natur beschränkt. Allerdings hat Erleuchtung in einem kranken Körper oder Geist nichts mit Perfektion zu tun. „Möget ihr vollkommen sein!“, ermahnte Jesus seine Jünger. Vollkommenheit bzw. Siddhi ist das Ziel und Grundprinzip des Siddhantham, der Lehren der Yoga Siddhas. Dies unterscheidet einen „ganzheitlichen“ Yoga wie Babaji's Kriya Yoga von den meisten anderen Traditionen, die sich nur auf die spirituelle Dimension des Lebens konzentrieren und nicht gleichzeitig auf eine

physische, vitale, mentale und intellektuelle Transformation unserer menschlichen Natur hinarbeiten.

Wenn Gelassenheit nicht das vorrangige Ziel ist, kann man sich bei der Erforschung des Yoga anfänglich schnell darin verlieren, nach so genannten „spirituellen Erfahrungen“, körperlicher Fitness, Gewichtsreduktion, dem Sinn des Lebens oder einer Linderung von Stresssymptomen zu suchen. Während derartige Ziele an und für sich nützlich sind, wird ohne „Gelassenheit“ nichts davon angesichts der Programmierungen des vitalen und mentalen Körpers und ihres überwältigen Einflusses Bestand haben. Auch ist es oft der Fall, dass Bücher und Lehrer die wundersamen und romantischen Vorstellungen im Zusammenhang mit dem spirituellen Weg besonders betonen, was dann, wenn die eigene Praxis keine derartigen Erfahrungen mit sich bringt, zu Entmutigung, Zweifel und sogar Zynismus führen kann. Daher ist es von elementarer Bedeutung, dass man als Yoga-Schüler bzw. *Sadhak* versteht, warum bzw. wie „Gleichmut“ oder „Gelassenheit“ das vorrangige Ziel bei der eigenen Sadhana sein muss bzw. kann.

Sich lediglich im „Loslassen“ zu üben, reicht nicht aus, um das Problem des existentiellen Leidens zu lösen – es sei denn, man beschließt, sich durch einen asketischen Lebensstil von der Welt abzusondern. Denn es genügt nicht, die Härten des Lebens einfach stoisch hinzunehmen bzw. enttäuscht zu resignieren. Auch meint „Gleichmut“ nicht, schlichtweg in einem Zustand dumpfer Ignoranz oder strenger Gleichgültigkeit zu verharren. Wahrer Gleichmut ist ein erhabener und sehr kraftvoller Zustand,

in dem man sich der Einheit von Allem bewusst ist. Du kannst diesen nur vollkommen erreichen, wenn du die Präsenz des Einen hinter allem Manifestierten konkret erfährst. Während du darauf hinarbeitest, musst du die Egoperspektive der Trennung ebenso wie ihre „Früchte“ - alle Begierden - aufgeben. Aber es ist nicht so, dass du zuerst alle Begierden beseitigen und egolos werden musst, ehe du Gleichmut finden kannst, bzw. Gleichmut und Ruhe ausbilden musst, bevor du Begierdelosigkeit und eine Befreiung von der Ego-Perspektive – „Ich bin der Körper“, „Ich bin mein Verstand“, „Ich bin die Emotionen“ – erreichst. Vielmehr müssen diese Prozesse der Entwicklung von Gelassenheit und der Reinigung von Begierden gleichzeitig ablaufen, da sie eng miteinander verbunden sind.

Der klassische Yoga basiert auf dem Samkhya und dessen Erkenntnis, wie man durch die drei Gunas (Qualitäten bzw. Modalitäten der Natur) beeinflusst wird: Tamas (wozu Trägheit, Zweifel und Erschöpfung zählen), Rajas (was Ruhelosigkeit und Begierden beinhaltet) und Sattva (wozu Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Verständnis gehören). Alle Yoga-Praktiken können dazu verwendet werden, den Einfluss von Tamas und Rajas zu verringern und den von Sattva zu steigern. Dies ist ihr primäres Ziel. Obgleich Sattva das Anfangsstadium von Gelassenheit darstellt, kann man nicht einmal diesen Zustand ganz und vollkommen – mit Siddhi – ausbilden, wenn man nicht einer ernsthaften Sadhana über eine längere Zeit hinweg nachgeht und ihn sich allmählich entwickeln lässt. Denn auch sattvische Ruhe ist gegenüber stark belastenden Umständen anfällig. Daher führen uns die Yoga-Sutras und Tantra dahin, die drei Gunas zu transzendieren.

*Dann beenden die Gunas die Folge ihrer Transformationen, denn sie haben ihren Zweck erfüllt. - Yoga-Sutra IV.32*

*Sattva Guna im Wachzustand,*

*Rajas im Traumzustand,*

*Tamas im Tiefschlaf,*

*Nirguna, welches die anderen drei Gunas auslöscht.*

– Tirumandiram Vers 2296

*So manifestiert sich die höchste Stufe der absoluten Freiheit, indem die grundlegenden Kräfte der Natur (Gunas) wieder in dieser aufgehen, da ihre Aufgabe, dem Selbst zu dienen, erfüllt ist. Oder anders ausgedrückt, die Kraft des reinen Bewusstseins kommt in ihrem eignen wahren Wesen zur Ruhe.*

- Yoga Sutras IV.34 (der letzte Vers der Yoga Sutras)

### **Drei Prinzipien zur Ausbildung von Gleichmut**

Um Gleichmut zu entwickeln, kann man auf drei Grundprinzipien der menschlichen Natur zurückgreifen: Willenskraft, Intelligenz und liebevolle Hingabe.

**1. Gleichmut durch den Gebrauch von Willenskraft.** Das Mantra hierfür lautet: „Bleibe standhaft, bleibe standhaft, bleibe standhaft.“ Achte darauf, dass sich kein vom Ego stammender mentaler oder emotionaler Impuls in äußerem Handeln oder Sprechen manifestiert. Beobachte derartige Impulse in deinem Inneren und bemühe dich von einer tieferen inneren Quelle der Kraft und Stärke ausgehend darum, ihre äußere Manifestation zu verhindern. Wende dich mit Gebeten und Streben an die göttliche Kraft, dass sie dich dabei unterstützen möge. Schwache Personen können sich den Impulsen des Egos nicht widersetzen. Denke daran, dass Emotionen nicht wie das Wetter sind! Du hast die Fähigkeit, sie loszulassen! Willst du das? Wann?

**2. Gleichmut durch logisches Denken und Unterscheidungskraft.** Warum aus

einer Mücke einen Elefanten machen? Warum sollte man Frieden und Ruhe für einen negativen Gefühlsausbruch opfern? Betrachte die Dinge aus der weiten Perspektive der Ewigkeit, „Hier im jetzt seiend“ und von *Vettivel* (unermesslicher strahlender Raum) aus. Tritt vielmehr einen Schritt zurück und nimm die Perspektive des Zeugen ein. Unterscheide Freudebringendes von Leidauslösendem; das Vergängliche von dem Beständigen, das Ego mit seinen Vorlieben von dem wahren Selbst und seinem Gleichmut.

### **3. Gleichmut durch liebevolle Hingabe.**

Diese Methode basiert auf Liebe und wird in Form von Bhakti Yoga umgesetzt. „Nicht mein, sondern Dein Wille geschehe“, lautet das entsprechende Mantra. Diesem liegt die Akzeptanz zugrunde, dass alles, was geschieht, von dem Göttlichen getragen wird und daher einen Zweck hat. Du gibst dich allem so hin, wie es ist. Folglich lässt du deine persönlichen Vorlieben und Wünsche los. Diese werden durch ein Streben für das Göttliche an sich ersetzt. Dabei handelt es sich nicht um ein Abtöten deiner emotionalen Natur, sondern um eine Transformation dieser, sodass sie von der Erkenntnis der dahinter liegenden Wahrheit, Liebe, Güte und Schönheit erfüllt wird. Liebe dehnt sich aus, um alles einzubeziehen. Man ist bestrebt, den eigenen Willen auf das Göttliche auszurichten. Nicht nur für ein paar andächtige Augenblicke jeden Tag, sondern kontinuierlich. Strebe danach, ein perfektes Instrument des Göttlichen zu werden.

### **Einige in der Praxis anwendbare Methoden, um Gelassenheit zu entwickeln**

Sowohl in den Yoga-Sutras des Patanjali als auch in der tantrischen Literatur der Siddhas, wie dem Tirumandiram, finden sich viele konkrete Methoden zur Ausbildung von innerer Ruhe. Diese werden in zwölf Versen (beginnend mit Vers I.28) im ersten

Kapitel der *Yoga-Sutras* benannt. Hier ein paar Beispiele:

*Die Konzentration auf eine einzige Sache ist der beste Weg, um (die Hindernisse und ihre Begleiterscheinungen) auszuschalten. – I.32*

*Indem man Freundlichkeit gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den Unglücklichen, Freude gegenüber den Tugendhaften und Gleichmut gegenüber den Untugendhaften praktiziert, bewahrt der Geist seine ungestörte Ruhe. – I.33*

Die „Hindernisse und ihre Begleiterscheinungen“ beziehen sich auf jene, die in den vorherigen Versen aufgezählt werden:

*Krankheit, Stumpfsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irrige Meinung, Haltlosigkeit und Wankelmütigkeit – diese Ablenkungen des Bewusstseins sind Hindernisse.- I.30*

*Die Begleiterscheinungen dieser Ablenkungen sind das Zittern von Körperteilen, ungleichmäßige Atmung, Depression und Angst. - I.31*

Da unsere sozialen Beziehungen oft eine Hauptstörquelle darstellen, kann der oben zitierte Vers als praktischer Leitfaden dienen.

*Diese ungestörte Ruhe des Geistes wird auch erreicht durch bewusste Ausatmung und Anhalten des Atems. – I.34*

Jede psychische Verfassung hat eine entsprechende Atemfrequenz. Langsames, bewusstes Atmen beruhigt den Geist.

*Oder die Stabilisierung des Geistes wird erreicht durch Ausrichtung auf einen Fokus in der Welt der Sinne. - I.35*

Bei vielen der 144 Kriyas, die während der ersten, zweiten und dritten Einweihung unterrichtet werden, wird die Konzentration auf die fünf feinstofflichen Sinne gerichtet, die gewöhnlich nur während dem Tagträumen oder im Schlaf aktiv sind.

*Oder indem man sich konzentriert auf das ewig glückselig machende höchste Licht im Inneren, lässt man alles Leid hinter sich und gelangt zu Klarheit. – I.36*

*Oder diese ungestörte Ruhe des Geistes wird erreicht, wenn das Bewusstsein ausgerichtet ist auf den Geist jener großen Seelen, die emotionale Abhängigkeiten überwunden haben. – I.37*

*Oder diese ungestörte Ruhe des Geistes wird unterstützt durch Erkenntnisse, die in Träumen und im Schlaf auftauchen. - I.38*

*Oder durch ein nach eigenen Wünschen beliebig gewähltes Meditationsthema. - I.39*

*Allmählich dehnt sich die Beherrschung der Konzentration aus vom kleinsten (atomaren Teilchen) bis zur gewaltigsten Größe. - I.40*

Die oben genannten Verse sind Auszüge aus meinem Buch, *Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*. Es wird sich für dich lohnen, die Kommentare zu studieren und die empfohlenen „Übungen“ und Kriyas zu praktizieren, die auf jeden Vers in dieser Publikation folgen.

Die Umsetzung jeglicher Praktiken und Prinzipien von Babaji's Kriya Yoga wird dich bei der Verwirklichung dieses ersten und letztendlichen Zieles - Gleichmut - unterstützen. Sei ruhig aktiv und aktiv ruhig. Wenn du Gleichmut sowohl zu deinem Instrument als auch zu deiner Bestimmung machst, wird das göttliche Selbst deine Sadhana leiten und du kannst und wirst erfahren, dass Dieses jede deiner Handlungen stärkt und lenkt, beständig und mühelos.

## Von der Selbsterkenntnis zur Selbstverwirklichung

von Jnanashakti

**Nirvana, Erleuchtung oder vollständiges Erwachen** ist erreicht, wenn die anhaltende Erkenntnis vorhanden ist, dass das wahre Selbst nicht das „Ich“ der Persönlichkeit ist und es zu einem Verschmelzen mit der liebenden, schöpferischen Energie, frei von den Beschränkungen des Egoismus, kommt. „Ich“ zu sagen oder zu denken, ist dann absurd, unbedeutend und sogar unmöglich. Aber es ist so sinnlos, dies jemandem zu erklären, wie es sinnlos ist, einem Kind zu erklären, wie Erwachsensein ist. Weil

eben auch ein Kind das Leben selbst erfahren muss, seine Lektionen lernen und Entscheidungen treffen lernen muss, um als Erwachsener gelten zu können. Auf die gleiche Weise muss ein spiritueller Aspirant durch verschiedene Lebensschulen gehen, um Selbstverwirklichung zu erreichen.

Die leise Stimme der eigenen Seele ist der beste Lehrer und weist den Weg, wo und wie man Erfüllung finden kann. Denn es ist nicht unsere Persönlichkeit, die uns vollständig zufriedenstellt, oder den Durst nach

Liebe und Gelassenheit stillt. Diese flüsternde Stimme wird jedoch schnell vom Lärm des Lebens übertönt. Wenn nicht die äußeren Geräusche (Fernsehen, Radio, Musik, Menschenmassen und Übervölkerung) dafür sorgen, dann tut es das mentale Geplapper im Inneren. So durch diesen höllischen Tumult aufgewühlt, wird die leise innere Stimme der Seele zu einem eindringlichen Schrei. Sie reißt die beschränkte Illusion dieser Welt auseinander und führt für ein paar wenige Glückliche plötzlich zu einer immensen Fülle.

Sei jedoch gewarnt, dass - sogar nachdem man am Tiefpunkts des Leidens angelangt und zur Erkenntnis gekommen ist, dass das Erreichen des Lichts des Erwachens wirklich möglich ist - dieser Weg keine Garantie bietet und die Abkehr davon durch das Ego umso mehr zu befürchten ist. Denn, um wahre Selbstverwirklichung zu erlangen, muss man das kleine Selbst zurücklassen. Und da man nur das vollkommen meistern kann, was man vollständig kennt, wird „Svadyaya“ (Selbststudium) empfohlen, um die Fähigkeit zu entwickeln, das kleine Selbst, die Persönlichkeit, zurückzulassen und den Zustand des Nicht-Anhaftens des „Ichs“ an Gedanken und Emotionen zu erreichen: d. h. genauestens alle einprogrammierten Feinheiten dessen zu erkennen, was wir als „Ich“ bezeichnen.

*“Der größte Entdecker ist nicht derjenige, der zehnmal um die Welt gereist ist, sondern derjenige, der nur einmal sich selbst erforscht hat.“ - Mahatma Gandhi*

**Das „Ich“ ist dicht gewebt.** Ich habe zwar noch nie gewebt und weiß nicht viel darüber, aber ich stelle mir einmal eine feine Textilie aus 24 verschiedenfarbigen Fäden vor. Sie durchflechten und überkreuzen sich, verbinden sich und formen einen einzigen Gegenstand, den wir „Socke“, „Schal“, oder

„Handschuh“ nennen. Wie lächerlich wäre es, wenn ein gestrickter Hut, seine Eigentümlichkeit erkennend, lieber ein Schal sein wollte; wenn das Rot unter den Farben plötzlich wichtiger seien und den Platz des Grün einnehmen wollte, oder, noch ambitionierter, den Platz des Blau, dann den des Orange. Ihre ursprüngliche Naturfaser-Natur vergessend würden diese Schöpfungen Anspruch darauf erheben, ihre eigene Existenz, ihren Tod und ihre Vorlieben auszuwählen, und dadurch den Schöpfer wie auch ihre Form und Funktion, kochend vor Verlangen und Emotionen, mit Verachtung behandeln. Offenkundig ist es grotesk, ein Gewebe aus Wolle mit einem menschlichen Wesen zu vergleichen, da letzteres mit Bewusstsein ausgestattet ist. Und das ist der große Unterschied!

**Bewusstsein:** Das Vermögen, Abstand zu nehmen und zu beobachten; die Fähigkeit, von den Extremen der eigenen Konstitution zur eigenen Mitte zurückzukehren; die Macht, die instinktiven, ursprünglichen Impulse zu überwinden, diese Programmierungen willentlich zu stoppen; die Kraft, Emotionen und Empfindungen tugendhaft und unter Berücksichtigung der eigenen innig angestrebten Ziele auszuwählen. Dies unterscheidet einen Menschen von einem Tier ... oder von einem Stück Stoff!

**Die Basisausstattung des Menschen** beinhaltet faktisch das Potential für Bewusstsein. Erstaunlicherweise scheint dies als eine inaktive Option zu bestehen. Meditation (die heutzutage zu oft immer noch als Zeitverschwendung – Nichtstun – angesehen wird) ist jedoch die wahre Methode, welche die Aktivierung dieser „Bewusstseins-Option“ speziell zum Ziel hat. Und in der Tat macht genau diese Option den ganzen Unterschied aus zwischen einem Menschen, der Sklave seiner unterbewussten Programmierung ist – genau wie ein Tier bezüglich seiner Instinkte – und einem Menschen, der seine Entscheidungen bewusst steuert, indem er im Bruch-

teil einer Sekunde das Spiel zwischen Reizwahrnehmung und Reaktion durchschaut. Und ja, Stunden der Freunde sind in dieser Sichtweise zu finden, wenn man nicht länger roboterhaft gemäß den Millionen von Programmen in unserer genetischen und generationenübergreifenden Matrix reagiert.

**Die gute Nachricht ist**, mir wurde klar – nachdem ich die Menschheit in all ihren Kostümen studiert hatte (wieder etwas, was mit Kleidung verglichen werden kann!) –, dass wir in uns detaillierte und personalisierte Anweisungen für den Weg tragen, der zur Selbstverwirklichung führt. Dieser Weg ist sowohl in unseren physischen Körper als auch in unsere innere Energiezirkulation eingraviert, aber auch in unsere Persönlichkeit, in das, was wir durchlebt haben, und natürlich in unser Unterbewusstsein. Vollständigen Zugang zum Selbst-Gewahrsein zu erhalten, bedeutet deshalb, sich dessen vollkommen bewusst zu sein, was man in sich selbst trägt. Natürlich muss entschlüsselt werden, was noch zu bereinigen ist, um das Licht klarer sehen zu können, aber es muss auch aufgedeckt werden, welche wertvollen Talente in einem stecken, die ausgelebt werden wollen.

*Was bedeutet es, dass Kriya Yoga den Anspruch erhebt, eine Kunst zu sein? Was ist Kunst anderes als die Fähigkeit, das, was im Inneren ist, äußerlich auszudrücken.*

Tiefer in die Selbsterkenntnis und Entschlüsselung des Inneren einzutauchen, hat die Menschheit vor langer Zeit dazu gebracht, die Analogien zwischen Körper, Energie und Charakterzügen zu erkennen. Man kann ein ganzes Alphabet von Gesichtern auf ägyptischem Papyrus und uralten mesopotamischen Steintafeln aus der Zeit um 2500 bis 3000 vor Christus finden. Während der gleichen Zeit gaben in Indien die Schriften der Veden Empfehlungen, die

auf den Zusammenhängen zwischen der physischen Konstitution, der Ernährung und der Lebensführung einer Person basierten: Ayurveda, was wörtlich übersetzt „Wissen vom Leben“ bedeutet.

Wenn nun die Entschlüsselung der eigenen Konstitution und Persönlichkeit uns effektiv erlaubt, besser zu leben, ein größeres Wohlbefinden zu erreichen und das Ego zu transzendieren, dann sind es sowohl unser Intellekt als auch unsere Intuition, welche uns dies ermöglichen.

**Erinnern wir uns: Energie folgt dem Bewusstsein und Bewusstsein folgt der Energie.** Meditation ermöglicht uns daher, uns mit dem zu verbinden, was wir im Inneren tragen, wohingegen die Kraft der Intention uns erlaubt, unsere energetischen Funktionsstörungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nehmen wir z. B. unsere psychoenergetischen Zentren, unsere Chakras. Während der Meditation ist es uns möglich, ins Innere einzutauchen, unsere Energie zu leiten und die Energiekreuzungen entlang der Wirbelsäule zu entschlüsseln. In diesem Zustand der Einheit mit uns selbst kann die Intuition viele Informationen hervorbringen, die nützlich sind für unsere innere Sicherheit, unsere Beziehungsfähigkeit, unser Selbstwertgefühl, unser Vermögen, das willkommen zu heißen, was wir wirklich sind und uns dafür wie auch für andere zu öffnen und noch viel mehr. Und da „Energie dem Bewusstsein und Bewusstsein der Energie folgt“, sind wir dazu imstande, uns selbst zu heilen und sowohl unsere psychoenergetischen Zentren als auch unsere fünf Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Die Siddhas aus Südindien** versäumten es nicht, anzuerkennen, wie wichtig Selbsterkenntnis ist, um Selbstverwirklichung zu erreichen. Boganathar, der Jnana-Guru (Weisheits-Guru) von Babaji, initiierte ihn in

*Jnana-Yoga*, der direkten Verwirklichung des Einsseins mit dem Höchsten Wesen bzw. der höchsten Erkenntnis des Selbst.

Um den Kreis zu schließen, kehre ich zum ersten Abschnitt oben zurück, indem ich nochmals erwähne, dass die Beschreibung des Zustandes unwiderruflicher Glückseligkeit, welche Selbstverwirklichung erlaubt, nichts nützt...außer die Suche des Egos anzustacheln. Aber die ist bereits vorhanden, wirst du sagen! Aber wenn dies das Ziel ist, dann ist es für den Aspiranten wichtig, dem Weg zu folgen, um es nicht zu verfehlen.

**Patanjali sagt**, um Einheit zu erlangen - den Zustand von Yoga bzw. Selbstverwirklichung - muss man aufhören, sich mit den Fluktuationen, die im Bewusstsein aufstei-

gen, zu identifizieren. Wir sollen nicht länger „glauben“, dass unsere Gedanken die Früchte von dem sind, was wir sind, und stattdessen uns unaufhörlich daran erinnern, dass die Gedanken die Früchte unserer Programmierungen sind, die in unser Persönlichkeit so gut widergespiegelt werden. Was ist dann also besser als Selbst-Studium und Selbst-Beobachtung, „Svadyaya“, um Loslösung von dem, was man nicht ist, zu erreichen. Was ist besser als vollkommene Selbsterkenntnis, um vollständige Selbstverwirklichung zu erlangen. Gnade ist, was ich euch wünsche. Om Kriya Babaji Nama Aum.

## Kurzbiographie : Acharya Jnanashakti (Josée Sylvestre)

**Mein spiritueller Name.** Als ich Satchidananda danach fragte, wie er meinen spirituellen Namen „Jnanashakti“ gefunden hat, antwortete er ohne zu zögern: „Babaji hat ihn mir gesagt.“ Das war im Januar 2008, als wir in Tamil Nadu (Südindien) waren. Eine Woche vorher hatte er mir mitgeteilt, dass er „einen Namen für mich erhalten“ hätte und mich fragte, ob ich diesen im Rahmen einer Zeremonie empfangen wollte. Meine Augen weiteten sich, als ich zu begreifen versuchte, was er mir anbot und ehe ich ausrief: „Selbstverständlich!“ So wahr der Papst ein Katholik



Acharya Jnanashakti

ist, wollte ich diesen Segen empfangen und dadurch erkennen, was mein Dharma ist. Ein paar Tage später fand diese unvergessliche Zeremonie in dem gewaltigen und prachtvollen Chidambaram Tempel statt. Ein Priester trug die heilige Vibuti Asche in drei Streifen auf meiner Stirn als Symbol für Shiva und das rote Kumkuma Puder über meinem „Dritten Auge“ (*Jnana Chakshus*) auf und gab mir dann den Namen „Jnanashakti“. M. Govindan Satchidananda erklärte uns anschließend die Bedeutung meines neuen Namens: „die Kraft der Weisheit“ und, dass dies mein Ziel repräsentieren würde. Einfach



nur das! Das hatte ich mir gedacht. Ein kleines Programm, das ich nun in einem neuen Licht sah. Es ist besser, dies mit etwas Humor zu nehmen, da wir alle sehr wohl und zweifelsohne wissen, dass die Suche nach vollständigem Bewusstsein keine unbedeutende Aufgabe ist.

**In Bezug auf die kleine Geschichte dieser Inkarnation,** die ich jetzt besser akzeptieren kann als früher, aber zweifelsohne noch nicht so sehr wie in Zukunft, könnte man sagen, dass ich in das alles hineingeraten bin, als ich klein war. Ein kontinuierlicher Strom an Erinnerungen seit meinem 7. Lebensjahr zeigt, dass ich eine „Reiseausrüstung“ erhalten hatte, die aus Hypersensitivität, Hellsichtigkeit und großer Klarheit (keine Sorge, auch Schwächen werden später noch genannt und waren ebenso Teil der Ausstattung!) bestand. Dies ist der Grund, warum ich während meiner Jugend und auch später noch – obwohl ich in einer sehr guten Familie aufgewachsen bin - nicht das Gefühl hatte, meinen Platz in einer harten, grausamen und materialistischen Welt gefunden zu haben. So sah ich oft nostalgisch zum Himmel hinauf und dachte darüber nach, was ich wohl bei den Sternen gemacht hatte und hoffte, dass ich in dieses süßes Zuhause zurückgeholt werden würde, von dem ich spürte, dass ich es zurückgelassen hatte. Dann wurden, wie bei jedem von uns, Abwehrmechanismen und Schutzbarrieren errichtet, um mein psychologisches und seelisches Überleben zu sichern. Das Ego muss sein Recht einfordern!

Ich war sieben Jahre alt, als meine Mutter Yoga zu unterrichten begann. Ich hörte abends zum Einschlafen keine Märchen oder Lieder, sondern führte Entspannungsübungen - von den Zehen zu den Knien und von den Hüften weiter nach oben, über den gesamten Körper hinweg, um schließlich zwischen den Augenbrauen zu enden - wobei Körper und Geist vollkommen ruhig wurden. Ich bewunderte das! Und mehr

noch als von der Tatsache, sie regelmäßig im Kopfstand vorzufinden, wenn ich von der Schule nach Hause kam und sie uns dabei bat, die Schuhe auszuziehen, war ich von ihrer Büchersammlung fasziniert. Von *Lobsang Rampa* bis zu *Die Kraft des Unterbewusstseins*, *Die Symbole in Träumen* und *Das geheime Leben der Zahlen* zogen mich die Geheimnisse des Lebens so stark an wie Blütenstaub eine Biene. Sehr lange sammelte ich „Pollen“ durch Ausbildungen und Erfahrungen, war aber nie zufrieden, obgleich meine Suche nach transzendentelem Wissen noch lange Zeit andauerte.

**Der Weise in mir.** Bei dem Versuch meinen tief sitzenden Durst danach zu stillen, die Fragen, „Wer bin ich?“, „Was mache ich?“, „Wohin gehe ich“ bezogen auf das Menschsein, das Leben, den Tod und das Universum zu verstehen, machte ich einen Universitätsabschluss in sozialer Psychologie und Kommunikationswissenschaft und absolvierte weitere Studiengänge, während ich meiner beruflichen Tätigkeit im Bereich der organisatorischen, persönlichen und professionellen Weiterbildung nachging und indessen meine grundsätzliche Passion der Selbst-Erkenntnis weiter verfolgte. Angefangen bei der Berufsvermittlung bis hin zum Personalmanagement, implementierte ich - zunächst in meiner Heimat Quebec und später in Algerien, wo ich acht Jahre verbrachte - Verfahren des Personalwesens und bot sowohl Führungscoachings als auch mehrere Schulungen im Bereich Management, Kommunikation, Entspannung und Wohlbefinden an.

**Erwachen.** Es war in der Tat gegen Ende meines 22. Lebensjahres in einer Nacht Ende Februar, als ich meine tiefgreifendste spirituelle Erfahrung machte. Danach dehnte sich mein Bewusstsein innerhalb von ein paar Wochen derart aus, dass diejenigen in meinem direkten Umfeld sich zu wundern begannen. Ich hatte mich verändert und überraschte sogar mich selbst. Von morgens

bis abends und von abends bis morgens war ich vollkommen glücklich und offen. Obwohl mein persönliches und berufliches Leben in jener Zeit nach und nach auseinander brachen, waren dies die dauerhaft glücklichsten fünf Monate in meinem Leben. Mein Zustand des Erwachens hielt pausenlos an. Tagsüber erfand ich Atemtechniken unter Einbeziehung der Sonne und nachts blieb ich in meinen Träumen vollkommen bewusst. Ich kannte weder Unsicherheit, Zweifel noch Zögern. Meine Disziplin war makellos, ohne dass ich das Gefühl hatte, mir selbst irgendetwas vorzuenthalten. Mein physischer Körper war beispiellos gut in Form, ich schlief und aß wenig und nahm jeden Augenblick meiner Existenz voller Licht und Freude und erfüllt von dem gegenwärtigen Moment spielend an. Aber nachdem ich dieses eindringliche Erwachen gekostet hatte, von dem ich glaubte, das es ewig andauern würde, und es mir alles hinterlassen hatte, damit ich dem Weg folgen konnte, den es mir aufzeigte, senkte sich der Vorhang wieder, Stück für Stück, sodass ich daran denken musste, was Jesus gesagt hatte: „Vater, warum hast du mich verlassen?“ Genau 30 Jahre vergingen zwischen Begierden und Loslassen, zwischen Erfolgen und Leerläufen, zwischen erhellenden Momenten und Phasen des Schlummers, ehe ich eine endgültige und nicht benennbare Erfahrung transzendentaler Erkenntnis wieder erlebte, aber dieses Mal war sie um so viel vollkommener. Das war letzten Sommer.

**Babaji kommt zu mir.** Unterdessen traf ich 2006 auf Babaji. Spät in der Nacht ging ich auf den Balkon meines Zimmers im sechsten Stock des Sheraton Pines Clubs, wo ich bereits zwei Jahre lang gelebt hatte. Unter dem Sternenhimmel Algeriens, vor dem ohrenbetäubenden Getöse des Meeres und die Hände an mein Herz gelegt, formulierte ich eine Bitte ... oder war es eher eine Forderung, ich weiß es nicht mehr. Meine

Intention war so stark und meine emotionale Beteiligung und mein Streben so intensiv, dass mein Gebet zweifelsohne eher einem Appell glich: „Möge mir eine tägliche Praxis oder ein Guru geschenkt werden, worauf ich jederzeit frei zugreifen kann, wenn immer es nötig ist, damit ich jeden Tag mit der göttlichen Quelle verbunden sein kann. Ich möchte nicht länger suchen. Ich möchte jetzt das Beste für mich. So soll es sein.“ Ich zweifelte nicht daran, dass diese beiden Dinge, Praxis und Guru, mir bald gezeigt werden würden.

In diesem Jahr bestand mein Team aus 14 indischen Experten für Wirtschaftsinformatik. Als Zeichen des Schicksals lief mein Vertrag zwei Monate später aus und ich beschloss, nach Indien zu reisen, das angeblich vor Wundern strotzen sollte. Ich machte mich ganz alleine mit meinem Reiseplan auf, um einen Schatz zu suchen, ohne irgendeinen Anhaltspunkt zu haben, wo ich ihn finden sollte. Innerhalb von fünf Wochen unternahm ich sechs Inlandsflüge und reiste von Süd nach Nord durch ganz Indien. Ich kehrte - erschöpft und enttäuscht - zum dritten Mal in das Haus von Ushi zurück, die mir ein Zimmer in Neu Delhi vermietete. Und zum dritten Mal empfahl sie mir, dass ich den Ashram ihres Gurus, *Babaji*, aufsuchen sollte und wieder lehnte ich ab. *Babaji* stand nicht auf der Liste der Gurus, die ich besuchen wollte! Außerdem plante ich meine Heimreise für die kommende Woche, es hatte 45 °C und die Vorstellung einer weiteren Busreise in den Himalaya klang für mich keineswegs verlockend. Geblendet von Begierde, konnte ich nicht erkennen, dass das Universum auf das Streben meiner Seele antwortete.

Ich werde die Details auslassen, aber ich kann versichern, dass es mir ausdrücklich widerstrebte, mich selbst um 4 Uhr morgens auf einer Straße von Chillianaula zu einem Ashram hoch oben in den Bergen, 18 Stunden von Delhi entfernt, wiederzufinden. Von

dem Moment meiner Ankunft an und ungeachtet der Tatsache, dass die acht Deutschen, die mich begleiteten, alle Anhänger von Haidakhan Baba waren, wurde ich von dem Foto Babaji Nagarajs, das ich auf der rechten Seite des Tempels entdeckte, buchstäblich in den Bann gezogen. Während die Anderen sich vor ihren Gurus niederwarfen, näherte ich mich diesem Foto Babajis und flüsterte: „Ich weiß nicht, wer du bist, aber ich liebe dich so sehr! Wenn du mir etwas zu sagen hast, oder mir etwas zu verstehen geben willst, ich bin hier.“ Ich würde mehrere Seiten brauchen, um die Reihe an Wundern und außergewöhnlichen Synchronizitäten aufzuzählen, die sich

daraufhin ereigneten, um mich für Babaji zu öffnen. Heute preise ich diese tägliche Praxis von Babaji's Kriya Yoga, wie auch Ushi, Mouniraji und M. Govindan Satchidananda dafür, dass sie mich Babaji haben treffen lassen und mir erlauben, auf dem Weg der Selbst-Verwirklichung weiter voran zu schreiten. Schließlich bin ich ganz besonders dankbar für die Gelegenheit und die Verantwortung als Acharya von Babaji's Kriya Yoga, all jenen, die in die kraftvollen Techniken von Babaji's Kriya Yoga eingeweiht werden wollen, dies ermöglichen zu können. Euch allen, Frieden, Liebe und Freude in euch und überall um euch herum. *Namasté. – Jnanashakti.*

## Weichen die Lehren Sri Aurobindos und der Siddhas in Bezug auf das Thema Sexualität voneinander ab?

von M. G. Satchidananda

Ein Sadhak aus Brasilien stellte mir vor kurzem folgende Frage: „In einem seiner berühmten Briefe, der in dem Buch *Bases of Yoga* erschienen ist, erklärte Sri Aurobindo ausführlich, warum man auf den Geschlechtsakt vollkommen verzichten muss, da dieser wahrscheinlich Begierden im Vitalkörper aufkommen lassen würde, die für einen Sadhak seines Integralen Yoga nicht zu kontrollieren wären und den Prozess der Herableitung des „supramentalen Bewusstseins“ behindern würden. Weicht dies von den Lehren Babajis und der Siddhas ab?“

**Antwort:** Ich kenne diesen Brief, da er in einer der grundlegenden Schriften enthalten war, die ich in Indien von 1972-73 mit mir zu führen pflegte – *Bases of Yoga*. Ich empfehle, dass man ihn im Kontext dessen sehen sollte, was Sri Aurobindo erreichen wollte: „die Herableitung des „Supramentalen“ auf eine Gruppe von Sadhaks in seinem Ashram

in den 1920ern. Die „Herabkunft des Supramentalen“ auf jemanden über das eigene Selbst hinaus, ist der Punkt, an dem dieser Brief von den Unterweisungen Babajis und der Siddhas abweicht. Ihre Lehren stimmen mit allen anderen Aussagen in diesen Briefen überein, insofern sie sich auf das Individuum beziehen. Im Hinblick auf dieses Thema ist es aufschlussreich, zu wissen, dass die Siddhas *Pariyanga Yoga* oder „Bedside (sexuellen) Yoga“ als einen Teil ihrer Sadhana lehrten, allerdings nicht als vollständige Sadhana an sich. Zur ausführlichen Erörterung von „Bedside Yoga“, vergleiche auch *„The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, Seiten 195-222 und einen ganzen Abschnitt in dem vierten Tandiram des Tirumandirams (Tantra 1, Verse 140, 216, 283; Tantra 3, der komplette Abschnitt 19; Tantra 7, Abschnitte 19 und 21, Verse 1923-1974 und 2023-2044). Hier ein Beispielvers:

*Embrace the damsel,*

*[Umarme das Mädchen,]*

*Your five sense organs with her five conjoining;*

*[Während sich deine fünf Sinnesorgane mit den ihren verbinden;]*

*But, detached your passion for the woman be;*

*[allerdings sollst du dabei von dem Verlangen nach der Frau losgelöst sein;]*

*Like the senses that are Godward sublimated,*

*[So wie die Sinne, die gottwärts sublimiert sind,]*

*Be calm; excited not; control your breath, senses and mind,*

*[Sei ruhig; nicht erregt; kontrolliere deinen Atem, deine Sinne und deinen Geist,]*

*Concentrated be your thought,*  
*[Deine Gedanken mögen konzentriert sein,]*

*Thus emit your Bindu.*

*[Und so stoße deinen Bindu aus.]*

– Tirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, Vers 1942

Als Tantriker strebten die Siddhas danach, die menschliche Natur, einschließlich des sexuellen Impulses, zu transformieren, nicht ihn zu vermeiden. Sri Aurobindo sah es als zu gefährlich für die Sadhana an, den Geschlechtsakt zu vollziehen. Er war der Ansicht, dass das Risiko, von der sexuellen Begierde beim Geschlechtsakt vollkommen eingenommen zu werden, unüberwindbar groß ist. Sri Aurobindos Ermahnung, den Begierden des Vitalkörpers, einschließlich des sexuellen Verlangens, nicht nachzugeben, stimmt mit jenen Lehren der Siddhas überein, die im Zusammenhang mit der Reinigung des Vitalkörpers durch das Üben von Losgelöstheit, Streben und Selbst-Weihung stehen. Als Tantriker lehren sowohl Sri Aurobindo als auch die Siddhas, dass die menschliche Natur in ihrer Gesamtheit einer

Transformation bedarf, um sie *siddha* (vollkommen) zu machen.

Angesichts dessen, dass Sri Aurobindo es aufgrund einer nicht ausreichenden Vorbereitung der Menschheit nicht geschafft hat, das Supramentale Bewusstsein innerhalb dieser Welt – ihn selbst ausgenommen – zu verwirklichen und, dass er während seiner letzten Lebensjahre, seine Schüler sogar dazu ermutigte, die Umgebung des Ashrams für ihre Sadhana-Praxis zu verlassen, glaube ich, dass man durchaus sagen kann, dass seine Vorschrift zu „keiner sexuellen Aktivität“ unter seinen Anhängern ein Experiment gewesen ist, das nicht die erwarteten Resultate erbracht hat. Daher können wir uns von dem Beispiel und den Lehren der Siddhas inspirieren lassen. Jeder von ihnen praktizierte Pariyanga Yoga eine gewisse Zeit lang als Familienvorstand mit einem Sexualpartner. Sie übten ebenso vollkommene Enthaltsamkeit über lange Zeiträume hinweg, um den sexuellen Impuls und andere Regungen des Vitalkörpers zu meistern. Kriya – „Handeln mit Bewusstheit“ – ist das geeignete Instrument während des Prozesses der Läuterung des Vitalkörpers. Entscheidend ist nicht der Verzicht auf den Geschlechtsakt oder irgendeine andere Handlung, sondern die Abkehr von der Begierde des Vitalkörpers, die diese Handlung eventuell motiviert – sei es Lust, Gier, Kummer, Apathie, Angst, Stolz oder Wut. Sri Aurobindos Lehren, zusammengefasst als Streben, Zurückweisung und Hingabe und insbesondere die Erweckung des seelischen Wesens gewähren viel Einblick, wie man dies erreichen kann und stimmen mit den Aussagen Babajis und der Siddhas überein.

Bei der zweiten und dritten Einweihung in die 144 Kriyas von Babaji's Kriya Yoga werden spezielle Kriyas zur Meisterung des sexuellen Impulses unterrichtet. Dazu gehören ein Anheben der Kundalini Energie und ein Herableiten eines höheren Bewusstseins in alle fünf Körper.

## Der Weg des Tao von Yoga Siddha Boganthar (Lao-Tse)

What is rooted is easy to nourish.

*(Was verwurzelt ist, lässt sich leicht nähren.)*

What is recent is easy to correct.

*(Was aktuell ist, lässt sich leicht korrigieren.)*

What is brittle is easy to break.

*(Was spröde ist, lässt sich leicht brechen.)*

What is small is easy to scatter.

*(Was klein ist, lässt sich leicht zerstreuen.)*

Prevent trouble before it arises.

*(Vermeide Ärger, ehe er entsteht.)*

Put things in order before they exist.

*(Bringe Dinge in Ordnung, ehe sie existieren.)*

The giant pine tree

*(Die gigantische Kiefer)*

grows from a tiny sprout.

*(erwächst aus einem winzigen Keim.)*

The journey of a thousand miles

*(Eine Reise von 1000 Meilen)*

starts from beneath your feet.

*(beginnt unter deinen Füßen.)*

Rushing into action, you fail.

*(Wenn du überstürzt handelst, scheiterst du.)*

Trying to grasp things, you lose them.

*(Wenn du Dinge an dich zu reißen versuchst, verlierst du sie.)*

Forcing a project to completion,

*(Wenn du ein Projekt mit Gewalt beenden willst,)*

you ruin what is almost ripe.

*(ruinierst du, was beinahe ausgereift ist.)*

Therefore the Master takes action

*(Daher handelt der Meister,)*

by letting things take their course.

*(indem er die Dinge ihren Gang gehen lässt.)*

He remains as calm

*(Er bleibt immer gleich ruhig,)*

at the end as at the beginning.

*(am Ende wie am Anfang.)*

He has nothing,

*(Er hat nichts,)*

thus has nothing to lose.

*(also hat er nichts zu verlieren.)*

What he desires is non-desire;

*(Was er begehrt, ist Begierdelosigkeit;)*

what he learns is to unlearn.

*(was er lernt, ist, zu verlernen.)*

He simply reminds people

*(Er erinnert die Menschen einfach daran,)*

of who they have always been.

*(wer sie immer schon gewesen sind.)*

He cares about nothing but the Tao.

*(Er interessiert sich für nichts außer dem Tao.)*

Thus he can care for all things.

*(So kann er für alle Dinge sorgen.)*

Aus Kapitel 64 des Tao Te King, englische Übersetzung von Stephen Mitchell.



## Annapurna Ma wird Mitglied des Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas

Am 16. November wurde Marcia Micheli bei einer Zeremonie und mit dem Segen von den 42 Eingeweihten, die an einer 3. Ein-



Acharya Annapurna Ma

weihung in Cunha (in den Bergen Brasiliens auf halben Weg zwischen Sao Paulo und Rio de Janeiro) teilnahmen, in den Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas aufgenommen. Sie hatte zusätzlich zu ihrer 18 jährigen Kriya Yoga Sadhana alle der beschwerlichen Voraussetzungen dafür erfüllt. Im Folgenden beschreibt sie ihre Geschichte in eigenen Worten:

„1995 wurde ich durch einen Traum das erste Mal in meinem Leben auf Kriya Babaji aufmerksam. Dieser Traum war schön und eigentümlich zugleich und mir wurden darin meine Stärken und Schwächen aufgezeigt. Zu dieser Zeit begann ich, Phasen der Reinigung und der Auflösung von starken Anhäufungen zu erfahren. Drei Jahre später erhielt ich die erste und die zweite Einweihung von

Satchidananda in Brasilien. Die Kriya Techniken fühlten sich vertraut an, so als ob ich Heim kehrte. Nach der ersten Einweihung fragte mich Satchidananda, ob ich die 18 Kriya Hatha Yoga Asanas unterrichten wollte. Dies tue ich seither und es dient mir als eine Quelle der Freude.

Babaji's Kriya Yoga machte mir mein tiefstes Inneres zugänglich und die Energie Babajis hat mich während all der Jahre unterstützt, die ich der Anleitung und Führung jener drei Menschen widmete, die ich unter meinem Herzen tragen und aufwachsen sehen durfte.

2010 erhielt ich von Satchidananda die dritte Einweihung und nahm 2012 an der Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung in Kanada mit Durga und Satchidananda teil. 2014 während einer Gruppenpilgerreise in Indien lud mich Satchidananda überraschenderweise dazu ein, eine Acharya zu werden. Das Wirken von Babajis Liebe in allen Bereichen meines Lebens ließ mich zustimmen.

Es scheint, dass Babaji mich bei allen wichtigen Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe, beeinflusst hat. Ich weiß, dass die Aufnahme in den Acharya Orden ein weiterer bedeutender Anfang ist. Und ich beginne dies mit der Freude eines Kindes angesichts der Großartigkeit des Lebens.

Ich bin meinen Lehrern, Satchidananda und Durga, für ihre liebevolle Führung und dafür, dass sie mir stets eine Quelle der Inspiration waren, zutiefst dankbar; ich danke auch meiner Familie und meinen Freuden, die mich immer motiviert haben.





Acharyas Sharanadevi, Annapurna und Satchidananda.

Ich hoffe und bete, dass ich dazu fähig bin, mein Leben als Ausdruck des Dienstes an Babaji und Babaji's Kriya Yoga zu führen.

Jai Babaji!“

### Warum praktizieren wir Yoga?

*“Die Yoga-Praxis dient nicht allein uns selbst, sondern dem Göttlichen; ihr Ziel ist, den Willen des Göttlichen auf der Welt zu erfüllen, um eine spirituelle*



Sri Aurobindo

*Transformation zu bewirken und eine göttliche Natur im Leben der Menschheit zu realisieren. Es geht nicht um das persönliche Ananda, sondern um die Herableitung des göttlichen Ananda, Satya Yuga, auf die Erde.“ – Sri Aurobindo*

## News und Notizen

**Pilgerreise zu dem neuen Badrinath Ashram mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund** vom 22. September bis 10. Oktober 2016. Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung. Zum ersten Mal werden wir in den elf Apartments des neuen Ashrams wohnen und seine Anlagen voll nutzen können. Details unter:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2016-German.pdf>

Oder mit Acharya Amman: vom 01.-17. September 2016.

**Zweite Einweihungen** mit M.G. Satchidananda werden in Quebec vom 17.-19. Juni und vom 21.-23. Oktober 2016 stattfinden.

**Dritte Einweihungen** mit M. Govindan Satchidananda werden in Quebec vom 15.-24. Juli 2016, in der Nähe von Blois (Frankreich) vom 14.-21. August 2016, in Estland vom 23. August – 01. September 2016 und in Brasilien vom 13.-22. November 2016 angeboten werden. Erreiche das Ziel der Selbst-Verwirklichung mit kraftvollen Kriyas zur Erweckung der Chakras und trete in den atemlosen Zustand von Samadhi ein.

**Lehrer-Training in Kriya Hatha Yoga:** 29. Juni-13. Juli 2016 auf Englisch und vom

29.Juli - 9.August auf Französisch in Quebec. Außerdem mit den Acharyas Satyananda und Kailash vom 13.-24.11.2016 auf Deutsch in Speicher /AR (Schweiz, Bodensee, Dreiländereck). Die Lehrerausbildung ist so gestaltet worden, dass sie den internationalen Zertifizierungsstandards der Yoga Alliance für eine 300-stündige Ausbildung entspricht. Zu dem Kurs gehört ein 250 Seiten umfassendes Hand- bzw. Arbeitsbuch. Nach Absolvierung der intensiven 11-tägigen Schulung, werden die Teilnehmer einen einjährigen Prozess des Unterrichts und Selbststudiums beginnen, bei dem sie verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben. Dies soll nicht nur den Anforderungen der Ausbildung gerecht werden, sondern auch dem eigenen Wohlbefinden und spirituellen Wachstum der Schüler dienen. Das Programm ist größtenteils experimenteller Natur, wobei der Fokus sowohl auf der persönlichen Transformation als auch auf der Ausbildung professioneller Fertigkeiten liegt. Das Programm ist zu finden unter: [http://www.babajiskriyayoga.net/german/traing.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/training.php)

### **Der Bau des Badrinath Ashrams ist beinahe abgeschlossen. Wir brauchen euere Hilfe!**

Unsere eingetragene, gemeinnützige Bildungsorganisation, Babaji's Kriya Yoga



Der im Bau befindliche Ashram in Badrinath

Orden der Acharyas, benötigt euere Spenden, um den Bau des Ashrams in Badrinath abzuschließen. Aktuelle Fotos und Berichte bezüglich des Baufortschritts sind zu finden unter:

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



Außerdem sind wir auf euere Hilfe angewiesen, um das für 2016 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>

## **Kriya Yoga Einweihungen und Seminare**

### **Basisseminar**

mit Satyananda

**Bad Griesbach (BY)** 27.-29.05.2016

Seminarhaus: "Alter Pilgerhof"

Kontakt: [prem@babaji.de](mailto:prem@babaji.de)

**Klagenfurt (Österreich)** 01.-03.07.2016

Ort: Yogaschule Kärnten

[yogaschulekaernten.at](http://yogaschulekaernten.at)



Email: [kontakt@yogaschulekaernten.at](mailto:kontakt@yogaschulekaernten.at)  
 Telefon: +43/0 463240210

**Bretten (nahe Karlsruhe)** 30.09.-02.10.2016  
 Ort: Karuna Yogazentrum Bretten  
[www.karuna-bretten.de](http://www.karuna-bretten.de)  
 Kontakt: Manuela König, [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)  
 Telefon: +49/0171-3011440

mit Nandi Devar :

**Bern (Schweiz)** 20. - 22.05.2016  
**Luzern (Schweiz)** 28. - 30.10.2016  
 Kontakt: [nandidevar@babaji.de](mailto:nandidevar@babaji.de)

mit Kailash

**München** 04. - 06.03.2016  
**Wüstenrot (nahe Stuttgart)** 29.04. - 01.05.2016  
**Zürich** 03. - 05.06.2016  
**Bern** 19. - 21.08.2016  
 Email: [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch)  
 Telefon: 0041 (0)52 366 32 92

mit Brahmananda

**Attersee** 08.-10.01.2016  
**Traunsee** 10.-12.06.2016  
 Email: [info@babaji.at](mailto:info@babaji.at)  
 Telefon: 0043 (0)664 5362309

## Aufbauseminar

mit Satyananda

**Speicher/AR** (Schweiz, Bodensee, Dreiländereck); 25.-27.11.2016  
 Seminarort: Ferienhotel am Schönenbühl  
[www.amschoenenbuehl.ch](http://www.amschoenenbuehl.ch)  
 Kontakt: Kailash [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch); [www.free-mind.ch](http://www.free-mind.ch)  
 Telefon: +41/0 52 366 32 92

## Vertiefungsseminar

mit Satyananda

**Bad Griesbach (BY)**: geplant für 2018  
 Seminarhaus: Alter Pilgerhof  
 Kontakt: [prem@babaji.de](mailto:prem@babaji.de)

## Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit Satyananda und Kailash

**Speicher/AR** (Schweiz, Bodensee, Dreiländereck); 13.-24.11.2016  
 Seminarort: Ferienhotel am Schönenbühl  
[www.amschoenenbuehl.ch](http://www.amschoenenbuehl.ch)  
 Kontakt: Kailash [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch); [www.free-mind.ch](http://www.free-mind.ch)

## Workshops

mit Satyananda und Manuela

**Bretten (nahe Karlsruhe)** 06.-08.05. 2016  
 "Die Alchemie im Yoga. Authentisches Hatha Yoga"  
 Informationen auf [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)  
 Anmeldung: Manuela König  
 Ort: "Karuna" Yogazentrum Bretten  
[www.karuna-bretten.de](http://www.karuna-bretten.de)

## Yogamessen

mit Kailash und Brahmanada

**Yogaworld München** 22.01.-24.01.2016  
**Yogaworld Stuttgart** 31.03.-03.04.2016  
[www.yogaworld.de](http://www.yogaworld.de)

## Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's

Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Order der Acharyas. Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

**Abonniere den Fernstudienkurs „The Grace of Babaji“ von Babaji's Kriya Yoga.** Wir laden dich ein, uns bei diesem Abenteuer der Selbsterkundung und -entdeckung zu begleiten, das auf den Büchern beruht, die von Babaji 1952 und 1953 diktiert worden sind. Erhalte per Post jeden Monat eine Lektion von 24-30 Seiten zu einem bestimmten Thema mit praktischen Übungen. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse)

**Besuche**                      **Durgas**                      **Blog**  
[www.seekingtheself.com](http://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](mailto: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 2016 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.