



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. Kriya Yoga, Kundalini und die Chakras
von Acharya Nityananda
2. Mein Leben vor dem Kriya Yoga
von M. G. Satchidananda
3. Hat traditioneller indischer Yoga im 21. Jahrhundert
noch einen Platz?
von M. G. Satchidananda
4. Trefft euch zum Satsang
von M. G. Satchidananda
5. Enlightenment: It's Not What You Think, ein neues Buch
von M. G. Satchidananda
6. Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen der Entspannung
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

Kriya Yoga, Kundalini und die Chakras

von Acharya Nityananda

Es gibt unterschiedlich hohe Ansprüche im Kriya Yoga. Manche Menschen suchen nur nach ein paar grundlegenden Wirkungen: ein gutes Körpergefühl haben, Stress reduzieren usw. Andere praktizieren Kriya Yoga als spirituellen Weg, meist diejenigen, welche eine Verbindung zu Babaji spüren, die drei Einweihungen darin erhalten haben und nach der Identifikation mit dem höheren Selbst streben. Fortzuschreiten auf dem spirituellen Pfad erfordert jedoch eine persönliche Transformation – ohne diese gibt es keine Weiterentwicklung. Es ist nicht möglich, unverändert zu bleiben. Dies ist für mich das „echte Yoga“ – das Durchleben von persönlicher Transformation.

Kundalini

Es gibt eine romantische Vorstellung von Kundalini, wie die Energie im Yogi erwacht, direkt und automatisch zum Kronenchakra aufsteigt, um ihn/sie ein für alle Mal zu erleuchten. In Wahrheit wäre dies erst am Ende eines sehr langen Transformationsprozesses möglich und nur, wenn die inneren Kreisläufe der *Chakras* und *Nadis* gereinigt und aktiviert sind.

Bis dieser Moment eintritt, steigert Kundalini langsam den Grad des Bewusstseins – zum Beispiel durch das Praktizieren von Kriya Kundalini Pranayama, wodurch den *Chakras* höhere Vital-Energie zugeführt wird. Was unbewusst war, tritt ins Bewusstsein ein, weil ein Reinigungsprozess angestoßen wird. Der fortgeschrittene Kriya Yoga Schüler muss gut darauf vorbereitet sein, um dem Stand zu halten, was dies mit sich bringt.

Sein Bewusstsein zu erweitern ist, wie eine Grube in den Boden zu graben. Für eine Weile mag es leicht gehen, aber plötzlich

stößt deine Schaufel auf ein Hindernis, du erreichst einen toten Punkt, einen gewaltigen Stein, der sich nicht bewegen lässt. Du bist nicht in der Lage, um ihn herum oder tiefer zu graben. Deine ganze Arbeit wird unterbrochen. Du fühlst dich nicht wohl, du steckst fest, Zweifel oder sogar Zynismus kommen auf und die Spiritualität verschwindet. Was ist geschehen?

Steine ausgraben

Eine Perle entsteht, wenn ein winziger Fremdkörper in eine Auster-Muschel eindringt und Perlmutt um ihn herum gebildet wird, um die Auster vor ihm zu schützen. In ähnlicher Weise wird die Persönlichkeit deines Egos dich als Reaktion auf ein Trauma durch Panzerungen und Konditionierungen schützen. Diese Panzerungen und Konditionierungen werden dir einreden, vor allem davonzulaufen, was du als möglicherweise Leid verursachend empfindest. Du versuchst fortan nichts weiter, als deine Persönlichkeit und dein Leben so zu organisieren, dass Leid vermieden wird.

Durch Fortschreiten in der Sadhana, Vorwärtsgehen im Leben und Weitergraben, wenn die Arbeit so schwer wird, können schließlich diese harten Stellen durchbrochen, Konditionierungen abgebaut und alte Traumen aufgelöst werden. Grabe weiter, suche weiter nach den „lebendigen Wassern der Wahrheit“, wie Jesus es formulierte.

Wie kannst du mit Schwierigkeiten, Stagnation, Zweifel oder Aufgeben-Wollen umgehen? Du musst nicht nur gerade nach unten graben, sondern von allen Seiten. Du musst die harten Brocken vollständig freilegen. Entferne jedes Hindernis in deinem Unterbewusstsein. Das heißt, dir deiner inneren Muster, Gewohnheiten und all dei-

ner Belastungen, an denen du hängst und die dir emotionales Unbehagen bereiten, bewusst zu sein. Du musst die Muster, die dich gewohnheitsmäßig und auch unterbewusst beeinflussen, ausgraben und entfernen.

Das Praktizieren von *Nityananda Kriya*, der radikale und ständige Beobachter zu sein, erlaubt es dir, auf eine neue Weise zu sehen, deine Gewohnheiten und Konditionierungen genauso, wie sie sind, zu betrachten, ohne Bewertung. Dies ist ein Mittel, um gewohnheitsmäßige Muster zu entlarven, nicht, um sie zu unterdrücken. Unterdrückung versteckt und begräbt sie nur noch tiefer. Sie ans Licht des Bewusstseins zu bringen, kann dazu führen, dass sie sich auflösen.

Erst wenn du die Muster erkennst und akzeptierst, dass sie wirklich da sind, kannst du die notwendige Nicht-Anhaftung und Unterscheidung üben, um sie loszulassen. Man kann auch bewusst Affirmationen anwenden; Mantras oder positive Denkmuster, um negatives Denken oder Konditionierungen zu ersetzen. Diese Affirmationen können ihre Wirkung am besten entfalten, wenn du sie während des tiefen Entspannungszustands des Yoga Nidra oder der Meditation wiederholst.

In Indien war es traditionell die Aufgabe des Gurus, diese Muster im Schüler zu erkennen, ans Licht zu bringen und sie zu transformieren. Heutzutage haben nur wenige von uns einen physischen Guru, der diese Arbeit für uns übernimmt. Und noch weniger von uns sind bereit, diese Disziplin erfordernde Arbeit auf sich zu nehmen, die so überaus persönlich ist und uns dazu zwingt, schonungslos unsere eigene Persönlichkeit, unsere Schwächen und Unzulänglichkeiten anzuschauen, obwohl dies die wertvollste Arbeit überhaupt ist, um Fortschritte zu erzielen.

Während wir bei unserer Sadhana weiter voranschreiten, können außerdem seltsame Muster aufkommen, die vorher nicht da waren, Gedanken, Neigungen oder Triebe. Dies sind höchstwahrscheinlich Muster oder *Samskaras* aus vergangenen Leben. Während die Kundalini ihre Arbeit fortsetzt und unsere Kanäle reinigt, wird sie Bereiche des Unterbewusstseins erreichen, welche die angesammelten Muster der vorherigen Leben enthalten. Diese Gedankenmuster können sehr plötzlich und auf sehr intensive Weise auftauchen. Es kann sehr schwierig sein, damit konfrontiert zu werden. Manchmal kommen und gehen sie sehr schnell, aber bei einigen kann es auch sehr lange dauern, bis man mit ihnen fertig wird und sie beseitigen kann.

Sri Aurobindo und die Mutter geben in ihren veröffentlichten Konversations- und Briefsammlungen an ihre Schüler sehr nützliche Ratschläge, wie man mit den schwierigsten Hindernissen umgehen kann, um auf dem spirituellen Pfad voranzuschreiten. Einige ihrer Anweisungen, die ich nützlich finde, sind:

- Bleibe immer ruhig, egal was geschieht und was auch immer auftaucht.
- Denke daran, dass, egal was sich in deinem Inneren zeigt, du das nicht bist, vielmehr bist du der Zeuge, welcher das wahre Selbst ist.
- Warte ab, bis du das Muster, welches zum Vorschein kommt, erkennst und verstehst.
- Schaue in dich, besonders in deinen Emotional-(Vital-)Körper, der Teil, der insgeheim negative Muster akzeptiert und sich daran erfreut. Spüre ihn auf, bringe ihn ans Licht und akzeptiere ihn. Wenn der Rest deines Wesens sich offen gegen diesen Teil stellt, kann er absorbiert und aufgelöst werden.
- Rufe das Göttliche (Babaji) aus deiner Stille und Gelassenheit heraus an und

übergib Ihm diesen Teil, um ihn zu transformieren. Das Göttliche kann dies tun, aber nur, wenn du es Ihm überlässt.

Bewusstseinserweiterung in den Chakras

Viele dieser aufkommenden Muster entstehen in gewisser Weise den *Chakras*, deinen Energie- und Gewahrseins-Zentren. Diese Muster sind wie eine Dissonanz, die von der kraftvollen zusätzlichen Energie hervorgerufen wird, welche durch dein Praktizieren den Chakras gesendet wird. Diese Dissonanz ist vergleichbar mit einer *Staubschicht*, die vor der Aktivierung der Chakras entfernt werden muss.

Es wird gesagt, dass die Kundalini, wenn sie zum Kronenchakra emporsteigt, alle Chakras auf ihrem Weg durchdringt. Die Wahrheit ist, dass dein Bewusstsein all diese Zentren bündeln und zu einem einzigen, gleichen Bewusstsein vereinigen muss, damit sie vollständig integriert sind. Bis zu diesem Augenblick arbeiten die Chakras mehr oder weniger getrennt voneinander, indem sie gemäß deinen Gewohnheiten und Erfahrungen reagieren.

In ihren Gedichten beschreiben die Siddhas verschiedene Meditationen und Mantras, die mit den Chakras arbeiten; sie beinhalten verschiedene Visualisierungstechniken, bei denen man sich vorstellt, dass hinduistische Gottheiten in ihnen präsent sind. Bei der dritten Einweihung werden einige Kriyas unterrichtet, um mit den Chakras zu arbeiten, sehr vereinfachte Aktivierungs-Techniken, die allen zur Verfügung stehen.

Die Chakras strecken ihre Wurzeln in die tieferen Bereiche des Geistes und sind die Schlüssel zur Bewusstseinserweiterung – wie Sri Aurobindo sagt. Unsere Aufgabe ist es, unser Gewahrsein auf jedes einzelne von ihnen zu richten, um ihre Schwingungen in uns zu aktivieren und zu integrieren. Das bedeutet, dass wir viele verborgene Steine in den Chakras ausgraben müssen; jene Steine,

die unseren Fortschritt in Richtung *Samadhi*, die vereinte Versenkung im Selbst, behindern. Arbeitet täglich an den Chakras, da dies ein unverzichtbarer Bestandteil des erforderlichen Reinigungsprozesses ist. Wir müssen jedes von ihnen in unser Bewusstsein integrieren und es mit ihm verbinden. Diese Aufgabe kann mühsam sein, aber dies ist für den fortgeschrittenen Kriya Yogi unabdingbar, wenn eine energetische und bewusste Basis für die Erweiterung des Bewusstseins geschaffen werden soll.

Wir haben also eine Menge Arbeit zu erledigen, bevor unsere Kundalini uns „erleuchtet“. Aber glücklicherweise haben wir die Gnade des Meisters, die uns bei jedem Schritt führt und hilft, wenn wir uns aufrichtig bemühen. Und wir können uns das Versprechen von Krishna in der Bhagavad Gita ins Gedächtnis rufen, dass keine noch so kleine Anstrengung eines Yogi jemals umsonst gewesen sein wird, auch nicht im Verlauf all unserer Leben.



Acharya Nityananda

**Acharya
Nityananda
(Nacho Albalat)**
stammt gebürtig aus Valencia, von der Ostküste Spaniens. Er wurde 1997 in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht, lernte 1998 und 1999 die fortgeschrittenen Kriyas und praktiziert sie seither treu. Er hat außerdem aktiv mitgeholfen, Babaji's Kriya Yoga in ganz Spanien zu verbreiten, indem er Seminare organisierte und Veröffentlichungen übersetzte. Er hat die Bücher „Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas“, und „Die Stimme Babaji's: Eine Trilogie über Kriya Yoga“, die Kriya Yoga Journale seit Anbeginn und verschiedene Einweihungs-Seminare übersetzt. Er besitzt einen Univer-

sitäts-Abschluss in Journalismus und hat für verschiedene lokale Medien-Organisationen gearbeitet, wobei er Themen wie Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität in der

Öffentlichkeit vorangetrieben hat. Er ist mit seiner Frau Aurora, die ebenfalls eine hervorragende Journalistin ist, glücklich verheiratet und hat eine Tochter.

Mein Leben vor dem Kriya Yoga

von M. G. Satchidananda

(Anmerkung: das Folgende ist ein Ausschnitt aus einem Interview, das von dem Sutra Journal durchgeführt wurde.)

SJ: Erzählen Sie uns von Ihrem Leben vor dem Kriya Yoga. Beschreiben Sie die Ereignisse, die dazu geführt haben, dass Sie mit der Praxis in Verbindung gekommen sind.

MGS: Bis zu meinem 18. Geburtstag habe ich in Westchester (Los Angeles) gelebt. Mein Vater war ein Raumfahrt-Ingenieur und meine Mutter kümmerte sich als Hausfrau um mich, meine jüngere Schwester und meinen jüngeren Bruder. Wir alle waren in der örtlichen Lutherischen Kirchengemeinde engagiert. Ich spielte Baseball in der Unterliga und war ein Eagle Scout (Pfadfinder). Mit meinen Eltern oder den Pfadfindern zeltete ich oft in den Sierra Mountains. 1958, als ich zehn Jahre alt war, bekam ich mein erstes Surfboard aus Balsaholz und besuchte während meiner High-School-Zeit mit einem Surf-Club viele Strände südlich von Los Angeles. Nach dem Amtsantritt von John F. Kennedy begann ich mich sehr für Außenpolitik zu interessieren. Dieses Interesse führte zu der Entscheidung, eine Karriere im US-Auslandsdienst anzustreben, nachdem ich mit 16 Jahren einmal quer durch das Land nach Washington DC gereist war. Bei dieser Gelegenheit hatte ich auch die Schule für Auswärtigen Dienst an der Georgetown Universität besucht, an der ich mich hinterher bewarb und aufgenommen

wurde. Vier Jahre später schloss ich meine Ausbildung dort ab und bestand die schriftlichen und mündlichen Prüfungen, um in den US-Auslandsdienst einzutreten.

Dies waren die Ereignisse, die mein äußeres Leben ausmachten. Aber es gab viele Dinge, die während dieser prägenden Jahre passierten, die in Bezug auf die Vorbereitung auf meine Entscheidung, ein zölibatärer Yogi zu werden und einen monistischen Lebensstil in den folgenden 18 Jahren anzunehmen, von viel größerer Bedeutung waren.

Im Alter von 15 Jahren machte ich meine erste mystische Erfahrung während eines Wochenend-Retreats mit drei Duzend Klassenkameraden. Nachdem wir alle zwei volle Tage lang an moderierten Diskussionen teilgenommen hatten und keiner mehr etwas zu sagen hatte, fiel ich plötzlich in eine Trance, in der ich sah, dass eigentlich nur ein Wesen im Raum war, das durch uns alle und in uns allen sprach. Ich wurde mir einer Realität bewusst, die alle Namen und Formen überstieg. Alles ging davon aus. Alles verschwand darin. In den folgenden Monaten suchte ich nach Wegen, diese wundervolle Vision noch einmal zu erleben. Ich begann mit Hilfe von Büchern des Autors Alan Watts zu meditieren. Ich dachte ernsthaft darüber nach, einem Zen-Kloster in Japan beizutreten. Schließlich entschied ich mich aber dazu, zunächst so viel wie mög-

lich über die spirituellen Traditionen des Westens und anderer Kulturen zu lernen.

Während meiner ersten 1,5 Jahre an der Georgetown Universität konzentrierte ich mich auf meine Studien. Viele meiner Professoren waren Jesuiten. Im zweiten Jahr nahm ich an dem Kurs „Erforschung des Geistes“ von Vater Thomas O. King S.J. teil und besuchte ein paar seiner Wochenend-Retreats. Er war der erste Mystiker, den ich kennenlernte. Und außerdem war er der Aufseher auf dem Flur meines Schlafsaales. Die meisten Anwohner gingen ihm aus dem Weg, weil bekannt war, dass er in der psychiatrischen Abteilung des Georgetown Universitätsklinikums über mehrere Wochen lang einen Exorzismus durchgeführt hatte. Er erzählte uns, wie sehr er Retreats mit tibetischen Mönchen genoss. Wir analysierten die Werke von Teilhard de Chardin, die kurz zuvor nach dem Vaticanum II veröffentlicht worden waren. Von dem Sommer 1967 an begannen Debatten mit angereisten Politikern und Antikriegs-Demonstrationen auf dem Universitätsgelände, mein Vertrauen in die Regierung auszuhöhlen.

Der beste Freund meines Mitbewohners wurde festgenommen und zu zwanzig Jahren Haft in einem Südstaaten-Gefängnis verurteilt. Er war ein Abkömmling einer der angesehensten Familien Amerikas. Bei unseren Versuchen ihm zu helfen, stießen wir sowohl auf die Bestechlichkeit seiner Familie als auch auf die Pläne der Mafia, die Familie zu erpressen. Desillusioniert reiste ich voller existentieller Fragen ab, um an einem Junior-Auslandsprogramm der Universität Freiburg in der Schweiz teilzunehmen.

Ich kam dort fast sechs Monate zu spät an, nach dem wichtigsten Umweg meines jungen Lebens. Während ich südlich von Carcassone durch Frankreich fuhr, nahm ich einen Anhalter mit, einen jungen Engländer, der mich dazu einlud, ein paar Tage mit ihm bei seiner Mutter in Cadeques in Spanien zu



Salvador Dalí und Gala

verbringen. Er erwähnte beiläufig, dass er mich dort auch dem langjährigen Freund seiner Familie vorstellen würde, Salvador Dalí, dem renommierten surrealistischen Künstler. Während der zwei Wochen, die ich in Cadeques verbrachte, besuchte ich Salvador Dalí und seine Frau Gala mehrmals. Diese Besuche hatten eine tiefe und bleibende Wirkung auf mich. Durch ihre Augen begann ich, die Welt in einem neuen, mystischen Licht zu sehen. Dalí war ein Magier in seiner Kunst. Er war gerade dabei, sein erstes psychodelisches Kunstwerk zu malen. Er nannte es später „Hallucenogenic Toreador“. Während meines Aufenthalts freundete ich mich mit Philip Wellman an, einem Elektro-Künstler, den Dalí eingestellt hatte, um einen unsichtbaren Fliegenkäfig mithilfe von Klangwellen zu konstruieren. Philip und ich verbrachten die folgenden vier Monate zusammen. Wir reisten nach Marrakesch, Marokko und zurück nach Paris, wo wir die ersten Lichtmaschinen entwarfen und in Diskotheken installierten und während der explodierenden politischen und kulturellen 68er-Revolution in Paris die Gesellschaft vieler Starlets und Models genossen.

Das alles fand ein jähes Ende, als ich einen Brief von der Georgetown Universität erhielt, in dem stand, dass ich exmatrikuliert werden würde, falls ich meine Kurse in Freiburg nicht unverzüglich beginnen würde. Ein Universitätsverweis hätte höchstwahrscheinlich eine Einberufung zum Wehrdienst für mich bedeutet. Die vorhergehenden vier Monate waren so intensiv gewesen, dass ich keinerlei Zeit gehabt

hatte, zu reflektieren; sie erschienen mir wie vier Leben. Vor die Wahl gestellt zwischen einem Jahr der ruhigen und friedlichen Reflektion und der Aussicht, ein Vietnamkriegs-Wehrdienstverweigerer zu werden, der hedonistischen Vergnügungen in Paris nachjagte, entschied ich mich an die Hochschule in der Schweiz zurückzukehren.

Um all das Geschehene loszulassen, angefangen mit den verstörenden Erinnerungen an die Angelegenheit in dem Südstaaten-Gefängnis bis hin zu Dali, Marokko und Paris mit seinem abrupten Ende, begann ich, einen Roman basierend auf allen meinen Erlebnissen zu schreiben. Dies half mir dabei, das Ganze seelisch zu verarbeiten. Ein benediktinischer Mönch, Père Utz, gab eine Vorlesung in sozialer Ethik. Die Tatsache, dass alle meine Kurse auf Französisch gehalten wurden, lenkte mich von dem zunehmenden Gefühl der Entfremdung von der amerikanischen Kultur ab. Während dieses Jahres in der Schweiz begegnete ich auch zum ersten Mal einem bärtigen, jungen indischen Mönch. Ich war fasziniert, als er verriet, dass er in telepathischer Kommunikation mit seinem Guru in Indien stand.

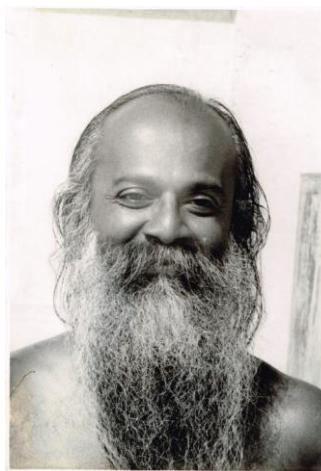
Nach Abschluss meines akademischen Jahres traf ich mich am Abend vor meiner Abreise nach Amerika zu einem letzten gemeinsamen Abendessen mit meinem Geschäftspartner, Philip Wellman, und unserem Sponsor, Monique de Balein, in dem Café Flore in Paris. Ich sagte ihnen, dass „ich während der Monate, die ich mit ihnen in Paris verbracht hatte, alle Begierden gestillt hatte, die ich je verspürt hatte und, dass es nichts gab, was ich noch ausprobieren wollte.“

Eine Woche nach meiner Rückkehr nach Amerika, im Juni 1969, als ich gerade im Garten meiner Eltern in Los Angeles saß und dabei war, meinen Roman zu beenden, kam der Freund meiner Schwester, John Probe, vorbei und berichtete mir von seinen Erlebnissen beim Besuch des „Lake Shrine“

der Self Realization Fellowship in der Nähe von Malibu. Ein paar Tage später ging ich mit ihm zusammen dorthin und kaufte ein Exemplar von Paramahansa Yoganandas *Autobiografie eines Yogi*. Darin fand ich die Antworten auf meine vielen existentiellen Fragen. Ich war davon so beeindruckt, dass ich nach der Lektüre um Aufnahme in ihrem Kloster bat. Ich erhielt daraufhin einen Brief, in dem stand, dass ich vor dem Eintritt zunächst ein Jahr warten und die vorbereitenden Übungen praktizieren müsste.

Das Zusammentreffen mit Yogi Ramaiah, Yogiar

Ich kehrte nach Georgetown zurück, um mein letztes Studienjahr dort abzuschließen. Im Dezember 1969 stieß ich in einer kostenlosen Zeitung auf eine zweizeilige Anzeige für Kriya Yoga Kurse. Aus Neugier und in der Annahme, dass es sich dabei um eine lokale Schülergruppe der Self Realization Fellowship handeln musste, besuchte ich



Yogiar 1971

meinen ersten Kurs zusammen mit den Schülern von Yogi S.A.A. Ramaiah. Ein paar Wochen später war er selber dort, in dem winzigen Appartement, in welchem diese wöchentlichen Kurse abgehalten wurden. Er

saß auf einer Bank und trug nur eine dünne Baumwoll-Dhoti, die ihm von den Hüften bis zu den Knöcheln reichte. Ich wurde sofort von der Leuchtkraft und dem Frieden, die von ihm ausgingen, ergriffen. Seine Haut hatte die Farbe von dunklem Mahagoni-Holz und sein langer, schwarzer Vollbart

war nur von ein paar grauen Strähnen durchzogen. Seine Stimme war lieblich und kraftvoll zugleich. Bei diesem ersten Kurs mit ihm, an dem ein halbes Dutzend seiner Schüler teilnahm, lehrte er uns die 18 Haltungen des Kriya Hatha Yoga, eine Meditation über das „Still-Sein“, leitete uns bei mehreren Chants in Ruf-und-Antwort-Form an, u.a. auch bei Om Kriya Babaji Nama Aum, und hielt dann einen 1,5-stündigen Vortrag über einen Vers aus einem der Gedichte der 18 tamilischen Yoga Siddhas, der mit einer Fragerunde endete. Ich war von dem gesamten Erlebnis tief bewegt.



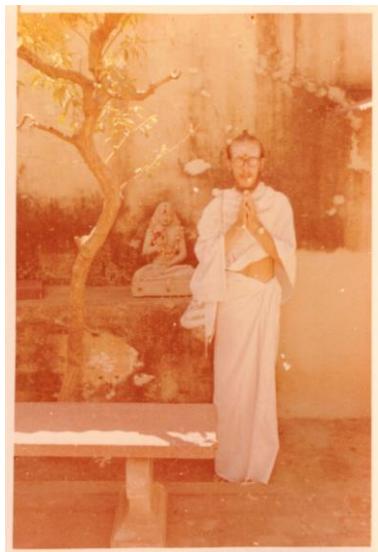
Yogi Ramaiah und M. Govindan in Chicago, 1971

Ich besuchte alle der wöchentlichen Kurse des Zentrums, auch den einen im Monat, den er leitete, bis ich schließlich an einer zweitägigen Einweihung in Babaji's Kriya Yoga mit ihm am ersten Juniwochenende 1970 in seinem Zentrum in der 112 East 7th Street im East Village New York Citys teilnahm. In den vorangegangenen Monaten hatte ich von dem Leiter des D.C. Zentrums sehr viel über Yogi Ramaiahs Vorgeschichte erfahren. Seine Botschaft inspirierte mich; Yoga intensiv zu praktizieren, in der Welt zu arbeiten, ohne an sie gebunden zu sein und anderen zu dienen. Ich entschied, dass es besser wäre, einem lebenden Schüler dieses

großen Meisters aus dem Himalaya zu folgen und ganz besonders einem, der so viel Liebe für ihn zeigte. Yogi Ramaiah lebte dieses Ideal, als Yogi mit eigener Familie und Physiotherapeut.

Ich suchte und erhielt auch den Rat von Vater King, der mir versicherte, dass Kriya Yoga und die Lehren Yoganadas göttlich inspiriert waren.

Nachdem ich die Aufnahmeprüfungen für den Auslandsdienst bestanden und vergeblich versucht hatte, Yogi Ramaiah einen Hinweis zu entlocken, was ich mit meinem Leben anfangen sollte, entschied ich mich schließlich dafür, den Sprung zu wagen und



M. Govindan in Chennai, 1972



Yogiar mit einem Bild der Shiva-Familie, 1971

mich nicht nur in Kriya Yoga einweihen zu lassen, sondern auch dem neuen Ashram beizutreten, den er gerade in Südkalifornien errichtete. Während sich ein Teil von mir von der modernen, materialistischen und kriegstreiberischen amerikanischen Gesellschaft entfremdet fühlte, wollte ein anderer Teil von mir, meine yogischen und spirituellen Ideale irgendwie in das weltliche Leben integrieren. Außerdem sagte mir die disziplinierte Lebensführung zu, die von den Bewohnern in Yogi Ramaiahs Ashrams verlangt wurde. Dazu gehörten am Tag acht Stunden Kriya Yoga Praxis, acht Stunden Erwerbsarbeit und acht Stunden für Erholung, persönliche Lebenshaltung und Dienst. Ich spürte, dass dies genau das war, was ich brauchte, um mich nicht in zu vielen Richtungen zu verlieren. Dies beinhaltete auch einen extrem, einfachen indischen Lebensstil, u.a. bezüglich Ernährung und Kleidung, anzunehmen, der bei Aufenthalt in den Ashrams, die er in Nord-Amerika, Indien oder Sri Lanka errichtet hatte, nahtlos ineinander überging.

Ich stellte als Theologiestudent einen Antrag auf Ausmusterung bei meiner lokalen Einberufungsbehörde der US-Wehrdienst-

Kommission. Yogi Ramaiah, mein Mitbewohner an der Universität und sogar mein Vater schrieben Unterstützerbriefe. Zu meiner Überraschung bewilligte die örtliche Behörde in Gardena (Kalifornien), eine Arbeitergemeinde in Südwest Los Angeles, die Befreiung, obwohl ich nicht beabsichtigte, an irgendeiner anerkannten theologischen Akademie zu studieren! Ich war wahrscheinlich der erste und einzige Mensch in der Geschichte der Vereinigten Staaten, der ausgemustert wurde, weil er Yoga als Theologiestudent in einem Yoga Ashram studieren wollte. Ich finde es heute immer noch amüsant, dass Yoga-Studio-Besitzer in Amerika sich darüber mokieren, Yoga als religiös zu bezeichnen.

Schlussendlich glaube ich, dass der gegen-kulturelle Kontext dieser Zeit in Kombination mit den oben erwähnten persönlichen Erlebnissen und Voraussetzungen die wesentlichen Motivationsfaktoren waren, die es mir ermöglichten, mich die folgenden 18 Jahre zu einer äußerst asketischen, yogischen Lebensweise nach indischem Vorbild unter der Führung eines traditionellen Gurus zu verpflichten.

Hat traditioneller indischer Yoga im 21. Jahrhundert noch einen Platz?

von M. G. Satchidananda

(Anmerkung: das Folgende ist ein Ausschnitt aus einem Interview, das von dem Sutra Journal durchgeführt worden ist.)

SJ: Ein kürzlich erschienenes Buch „Yoga des 21. Jahrhunderts“ herausgegeben von Carol Horton stellt Yoga als eine „transnationale“ Entität dar, ohne direkten Bezug zu der Kultur, die sie hervorgebracht hat. Das Buch enthält keine Berichte von

Südasiaten, sondern nur von Westlern. Man könnte meinen, dass die indischen Ansichten über Yoga nicht in das 21. Jahrhundert gehören. Gedanken hierzu?

MGS: Sicherlich ist Yoga zu einem weltweit bekannten Begriff geworden, besonders in den letzten 20 Jahren, dank seiner Anpassung an die physischen und kulturellen Bedürfnisse der Menschen im Westen und seiner Kommerzialisierung. Die Auto-

ren scheinen die Tatsache zu ignorieren, dass Yoga als spirituelle Disziplin von indischen Lehrern in den Westen gebracht worden ist – angefangen bei Vivekananda, den Mönchen der Vedanta-Gesellschaft und Paramahansa Yogananda zu Beginn des 20. Jahrhunderts – von denen keiner Hatha-Yoga unterrichtete. In den 1960ern und 70ern sagte man, dass es mehr indische Yogis in New York City gab als im Himalaja. Ich kannte viele von ihnen persönlich. 1970 vertrat ich meinen Lehrer, als sich mehrere von ihnen in Los Angeles trafen, um eine Kumba Mehla in Oregon zu organisieren, was bedeutet hätte, hunderte von Sadhus aus Indien nach Amerika zu bringen. Viele dieser Lehrer aus Indien und Tibet gründeten Organisationen oder Ashrams, die bis zum heutigen Tag bestehen. Diese reichen von größeren wie „The Art of Living“, Transzendentale Meditation von Maharishi, Ammachi, 3HO Kundalini Yoga Zentren, SRF und der Vedanta Society bis zu viel kleineren, darunter Sivananda Yoga, Integral Yoga, die tibetischen Shambhala Zentren und Siddha Yoga Dham. Sie bekommen zwar nicht so viel mediale Aufmerksamkeit, haben aber weiterhin einen enormen Einfluss auf das Leben eines großen Teils derjenigen, die der zweitgrößten religiösen Gruppe im heutigen Amerika angehören – den „Konfessionslosen“.

Der Yoga ist im Westen den Anforderungen unserer westlichen Wertvorstellungen bzw. Kultur angepasst worden, die Materialismus, Individualismus, gutes Aussehen, körperliche Fitness, Wettbewerb in Schule, Arbeit, Geschäftswelt und Sport, die Kommerzialisierung von allem, Ruhm, kulturellen Chauvinismus und die weitverbreitete Ignoranz gegenüber Theologie, Religion, Philosophie und anderen Kulturen besonders betonen. Das Wort Kultur leitet sich vom dem lateinischen Begriff „cultus“ ab, was „Verehrung“ bedeutet. Vor fünfhundert Jahren hatte auch der Westen eine spirituell geprägte Kultur, wie durch die Tausenden

Klöster in Europa belegt wird, die nun fast alle leer stehen. Die heutigen Tempel unserer materialistischen Kultur sind die Einkaufszentren. Yoga hat sich dem Anspruch angepasst, uns Westlern dabei zu helfen, mit den Auswirkungen von Stress, welche die Hauptursache für Krankheiten im Westen sind, und den Effekten unserer Bedürfnisse, uns selbst zu übertreffen, zu konsumieren und zu konkurrieren, umgehen zu können.

Yoga ist im Westen so behandelt worden, wie ein entlegener Stamm von Amazonas-Indianern mit einer Boeing 747 umgehen würde, die im Amazonasurwald gelandet ist und dort vergessen wurde. Die Amazonas-Indianer würden sie als eine mögliche Behausung ansehen, die besser wäre als ihre Hütten. Sie würden nie auch nur vermuten, was der Zweck dieser hochentwickelten Technologie ist. Genauso wenig erahnen die meisten Menschen im Westen den wahren Nutzen der Yoga-Technologie.

Der Begriff „Yoga“ ist in den Augen jener, die seine traditionellen Wurzeln und Lehren aus Indien schätzen, von einer breiten Masse an Unternehmern für sich beansprucht worden, die darauf aus waren, ihn für kommerzielle Zwecke auszubeuten. Das Ziel von Yoga ist, Erleuchtung zu erreichen, einen Zustand der dauerhaften Freiheit von Leiden und der Transzendenz des Ego-Bewusstseins. Dies wird aber, wenn überhaupt, selbst von Yoga-Lehrern nur selten erwähnt. Um eine möglichst große Teilnehmerzahl für ihre Kurse anzulocken, müssen sie jeglichen Bezug auf Begriffe und Wertvorstellungen vermeiden, welche diejenigen abschrecken könnten, die entweder christlich oder atheistisch eingestellt sind. Die meisten Yoga-Lehrer im Westen wissen selbst kaum etwas über den Zweck des Yoga, weil sie in ihrer Ausbildung sehr wenig über seine traditionellen Lehren erfahren haben. Bedauerlicherweise lernen „Yoga“-Praktizierende im Westen etwas, das von den traditionellen Ursprüngen des Yoga

und dem eigentlichen Zweck dahinter sehr weit entfernt ist.

Yoga erfreut sich heute in Indien einer größeren Beliebtheit als in den vergangenen Jahrhunderten, bevor im 15. Jahrhundert die Mogulen und im 18. Jahrhundert die Briten dort einmarschiert waren. Als ich 1972 in den Yoga-Ashrams meines Lehrers in Tamil Nadu lebte, und auch noch bis in die späten 1990er, nachdem ich mehrere junge Männer in Kriya Yoga eingeweiht hatte, haben ihre Familien ihnen nahezu immer verboten, ihn weiter zu praktizieren – so groß war die Befürchtung, dass sie sich von der Welt und ihren Familien abkehren und Mönche werden könnten. Klassischer Yoga, jener der mit spiritueller Weiterentwicklung verbunden war, galt weitgehend als etwas, das auf Yogis im Himalaya und Gelübde der Entsagung beschränkt war. Bei mir war es so, dass ich dazu verpflichtet war, zahlreiche Versprechen abzulegen, um meine Hingabe an meine Gurus zu bekräftigen. Sogar der amtierende Premierminister Indiens,

Narendra Modi, wurde zwei Jahre lang als junger Mönch ausgebildet.

Yoga ist heute aus mehreren Gründen in Indien beliebt geworden. Die Regierung hat ihn in Schulen in ganz Indien gefördert, besonders in den letzten zwanzig Jahren. Dies ist ein Resultat der vielen wissenschaftlichen, von der Zentralregierung finanzierten Studien über den Nutzen von Yoga für die Prävention und Heilung vieler Krankheiten. Die Regierung hat versucht durch Förderung der indigenen Systeme, wie Ayurveda, Siddha-Medizin und Unani, die immensen Kosten des allopathischen (westlichen) Medizinansatzes zu vermeiden.

Was den Einfluss von traditionellem Yoga angeht, basieren die meisten der sogenannten „New Age“-Trainings und Workshops für „persönliches Wachstum“ darauf, auch wenn nur wenige Westler ehrlich oder gar kompetent genug sind, ihre Lehren dem Yoga zuzuordnen.

Trefft euch zum Satsang

von M. G. Satchidananda

Durch Satsang – der heiligen Gemeinschaft mit anderen Yoga-Praktizierenden – kannst du Zugang zu einer großartigen Quelle der Kraft und Inspiration erlangen. *Sat* bedeutet Wahrheit oder Sein und *Sangam* bezieht sich auf die Stelle, an der Flüsse zusammenfließen. Ich ermutige alle unsere Leser, sich mindestens einmal im Monat bei sich zu Hause zum Satsang zu treffen und dabei diese Richtlinien

zu befolgen, die von Yogi Ramaiah, meinem Lehrer, vorgegeben wurden.



Hatha Yoga Lehrer Ausbildung in Quebec, 2015

Monatliches Treffen von Eingeweihten

1. Chantet „Om Kriya Babaji Nama Aum“ mindestens 16 Mal. Eine Person leitet an, die übrigen folgen in derselben Melodie – jeweils im Wechsel.
2. Der Gastgeber liest den nächsten Vers aus

den Kriya Yoga Sutras des Patanjali oder einem anderen Text der 18 Siddhas vor, über den meditiert werden soll.

3. Praxis von Kriya Kundalini Pranayama nach Wochenplan und anschließend der siebten Meditationstechnik, um mit Babaji hinsichtlich der Bedeutung des vorgelesenen Verses in Kontakt zu treten.
4. Jeder macht sich Aufzeichnungen zu seiner Meditation und der Erklärung des Verses.
5. Der Gastgeber fordert die Teilnehmer auf, vorzulesen oder laut mitzuteilen, was sie von dem Vers verstanden haben.
6. Der Gastgeber liest den Kommentar von M. Govindan zu dem Vers aus dem Buch *Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas* vor.
7. Frage- und Antwortrunde: der Gastgeber notiert und sammelt alle Fragen und bittet die Teilnehmer anschließend, diese zu beantworten. Die Teilnehmer sollten dieselbe offene Geisteshaltung einnehmen wie während der siebten Meditationstechnik, um Inspirationen zu erhalten, dabei kann es helfen, „Om“ oder „Om Kriya Babaji Nama Aum“ zu chanten oder einen Moment der Stille einzuhalten, bevor man antwortet. Falls es zu Unklarheiten oder deutlichen Meinungsunterschieden kommen sollte, wird der Gastgeber solche Fragen in einem Brief oder einer E-Mail an M. Govindan oder einen anderen Acharya des Ordens der Acharyas weiterleiten und darin auch die Anschrift bzw. E-Mail-Adresse des Gastgebers des nächsten Satsangs angeben. Zu Beginn der Frage- und Antwortrunde des nächsten Treffens sollte die Rückmeldung Govindans bzw. des Acharyas auf diese Fragen vorgelesen werden.

8. Entscheidet, wo und wann das nächste Treffen stattfinden soll. Tauscht ggf. Wegbeschreibungen aus.
9. Chantet das Shanti Mantra: "Om Shanti, Shanti, Shanti, Shalom, Sat Nam, Sadhu, Tao, Em Aum, Spirit, Swami, Kami, Amin, Amen, Aumen, Selah, Hum, Aum!"
10. Nachdem das Treffen beendet ist, können die Teilnehmer nach Hause gehen, weiter chanten, Erfrischungen zu sich nehmen oder Asanas praktizieren (diese können ebenso im Vorfeld geübt werden).

Diese Treffen bieten euch die Möglichkeit, eure Fragen und Erfahrungen bezüglich der Praxis von Babaji's Kriya Yoga zu teilen und euch darüber auszutauschen, wie sich seine Lehren auf die Herausforderungen des Alltags anwenden lassen. Dein spiritueller Weg muss kein einsamer sein! Kommt zusammen und teilt eure Liebe, Weisheit und Erfahrungen.

Satsang-Treffen und auch Yoga-Kurse werden laufend an vielen Orten weltweit angeboten. Um die in deiner Nähe zu finden, besuche den Terminplan auf unserer Webseite:

[http://www.babajikriyayoga.net/german/eve nt.php](http://www.babajikriyayoga.net/german/event.php)

Die oben beschriebenen Satsang-Treffen erfordern nur zwei Personen! Wenn du Kriyabans aus deiner Umgebung zum ersten Mal zu solch einem Satsang zu dir nach Hause einladen möchtest, werden wir dir auf Nachfrage die Namen, Telefonnummern und E-Mail-Adressen der Eingeweihten in deiner Region zusenden. Um diese Informationen zu erhalten, kontaktiere für den deutschsprachigen Raum Prem unter prem@babaji.de.

Enlightenment: It's Not What You Think

von M. G. Satchidananda

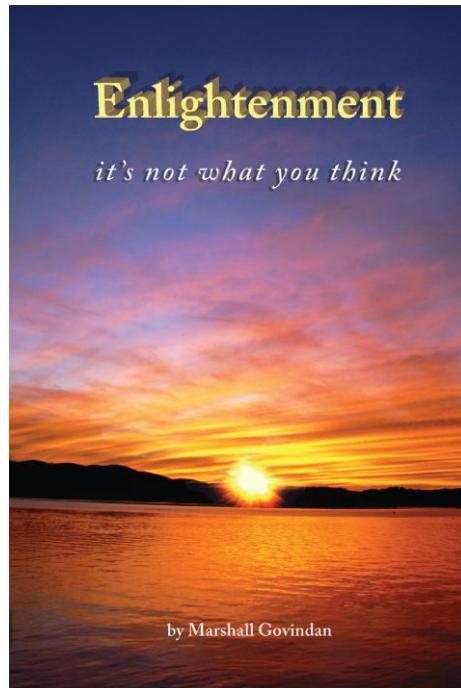
Enlightenment: It's Not What You Think, unsere jüngste Veröffentlichung zeigt auf, wie du die Ego-Perspektive – die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen und den Gedanken – durch eine neue ersetzen kannst: den Zeugen, jener Sichtweise deiner Seele ... reinem Bewusstsein. Mit zwingender Logik, Übungen für jeden Tag und geführten Meditationen erklärt das Buch, wie du dich selbst vom Leiden befreien, inneren Frieden genießen und intuitive Führung finden kannst.

„Erleuchtung“ ist das Ziel vieler spiritueller Traditionen. Heute bezeichnet sich eine große und wachsende Zahl an Menschen als „spirituell, aber nicht religiös.“ Was bedeutet das? Steckt mehr dahinter, als die Ablehnung der Zugehörigkeit zu einer organisierten Religion? Kann die Wissenschaft die Existenz höherer Bewusstseinszustände, die mit spiritueller Erleuchtung verbunden sind, beweisen.

Aus dem Buch:

Diejenigen, die sich selbst als „spirituell“ bezeichnen, streben danach, in dieser Welt in einem höheren, anhaltenden Bewusstseinszustand präsent zu sein... Spirituell Suchende bemühen sich darum, in dem ewigen Jetzt zu sein; sie betonen, wie kraftvoll es ist, genau in diesem Moment gegenwärtig zu sein. Allerdings suchen sie nicht nur flüchtige spirituelle Erfahrungen. Sie wollen einen anhaltenden Zustand höheren Bewusstseins erreichen, der verschiedenar-

tig als Erleuchtung, das Erwachen, Satori, Illumination, Samadhi, Selbst-Verwirklichung und Christusbewusstsein bezeichnet wird. Auch wenn sich diese Begriffe in den spirituellen und kulturellen Traditionen unterscheiden mögen, beziehen sie sich alle auf das dauerhafte Erreichen eines höheren Bewusstseinszustandes, in dem der Suchende das Einssein mit allem erkennt.



Die Aufsätze in diesem Buch untersuchen die Beschreibungen von Erleuchtung in verschiedenen spirituellen Traditionen und Weisheitslehren, den Prozess des „Erleuchtetwerdens“ und, wie man die inneren Hindernisse für die Erreichung dieses Ziels überwindet.

Was angesehene Autoren über dieses Buch sagen:

„Ein ungemeines Lesevergnügen! Dieses besonders praktische Handbuch für spirituelles Leben schöpft zutiefst aus vielen

Brunnen der Weisheit, u.a. den Yoga Sutras des Patanjali, Babaji's Kriya Yoga, den Schriften der tamilischen Siddhas, der Philosophie Sri Aurobindos und den Erkenntnissen der gegenwärtigen Hirnforschung. Geschrieben in einem zugänglichen Stil wird dieses Buch seinen Lesern helfen, die Suche nach einem höheren Sinn zu verstehen und bietet den Reisenden eine Werkzeugkiste für diese wichtigste aller Reisen.“

– Christopher Key Chapple, Doshi Professor für indische und vergleichende Theo-

logie und Direktor des Master of Arts-Studiengangs in „Yoga Studies“ an der Loyola Marymount Universität

„Wahre Erleuchtung ist nicht nur ein erhabener Geisteszustand sondern eine komplette Veränderung des Bewusstseins von dem begrenzten Ego zu der höchsten Selbst-Verwirklichung, in der wir mit allem Sein eins sind – uns auf alles an Zeit und Raum und darüber hinaus ausdehnen.“

Marshall Govindan enthüllt die Geheimnisse der Yoga Siddhas und deren transformative Praktiken, um dem Leser dabei zu helfen, sich jener höchsten Erleuchtung zu nähern, dem letztendlichen Ziel des gesamten eigenen Handelns.“

– Dr. David Frawley D. Litt., Direktor des American Institute of Vedic Studies, Yoga-, Ayurveda- und Jyotisch-Lehrer, Träger des durch den indischen Präsidenten verliehenen Padma Bhushan-Ordens, Autor von *Shiva, the Lord of Yoga* und über dreißig weiteren Büchern.

„Mit seinem Werk, Enlightenment: It's Not What You Think, legt Marshall Govindan die Geschenke der Siddha Meister direkt vor unsere Haustüren. Er skizziert darin prägnant und klar die lange erprobten Techniken dieser Meister zur Beseitigung von Hindernissen – unsere tiefsten Leiden wie Angst, Zweifel und alle Formen von Kummer und Sorgen, welche den ununterbrochenen Fluss unserer intrinsischen Brillanz und Freude blockieren. Enlightenment: It's Not What You Think ist eine Pflichtlektüre, da es praktisch, einfach und aussagekräftig ist ... Es ist ein maßgebliches Werkzeug, das wir einsetzen können, um den Lebenzweck zu finden.“

- Pandit Rajmani Tingunait, Ph.D., spiritueller Leiter des „Himalayan Institute“.

„Marshall Govindans neuestes Buch, Enlightenment: It's Not What You Think, spricht von Erleuchtung als der Bewahrung einer kontinuierlichen Bewusstheit der tieferliegenden Realität, einem Zustand des Seins und nicht des Denkens, einem Zustand der Stille, der durch die Praxis von Kriya Yoga, wie er von Kriya Babaji Nagaraj erfahren und unterrichtet wurde, erreicht werden kann. Ein „MUSS“ für jeden Yoga-Praktizierenden.“

– Dr. T.N. Ganapathy, Ph.D. Direktor, Tamil Yoga Siddha Research Centre, Ashoknagar, Chennai 600 083, Tamil Nadu, Indien

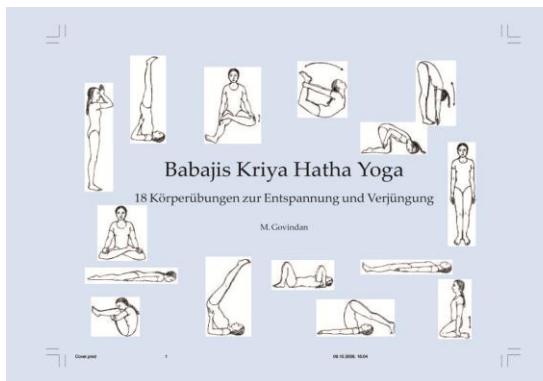
„Wir alle tragen in uns eine natürliche und grundlegende Qualität der Freude, die stets vorhanden ist – gleichbleibend und greifbar – unabhängig von unseren inneren oder äußereren Lebensumständen. Wie kann es daher sein, dass wir nicht in jedem Moment beständige Freude erfahren? Dies ist die entscheidende und lebensverändernde Frage, die Marshall Govindan in seinem Buch: Enlightenment: It's Not What You Think untersucht und uns beschwört, zu verstehen und auch umzusetzen. Marshall Govindan bietet uns ein wirksames Handbuch auserlesener Lehren, die uns sowohl einfache als auch geradlinige Antworten liefern, wie wir unser Geburtsrecht auf beständige Freude erkennen können und gleichzeitig die Hindernisse aufdecken, die uns andernfalls davon abhalten, es zu verwirklichen. Dieses Buch ist wahrhaftig ein Leitfaden für alle, die Ego-Zentriertheit hinter sich lassen und zu offenherzigem, immerwährendem Frieden erwachen wollen.“

– Dr. Richard Miller, Ph.D. Autor von *Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga* und *iRest Meditation: Restorative Practices for Health, Resiliency and Well-Being*

192 Seiten, 10 Euro. Bestelle Dein Exemplar über unsere Website:

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

Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen der Entspannung



Eine gedruckte deutsche Ausgabe des Buches *Babaji's Kriya Hatha Yoga 18 Körperübungen der Entspannung* von Marshall Govindan wurde nun zum ersten Mal im Mai 2016 in Berlin veröffentlicht.

30 Seiten, ISBN: 978-1-895383-47-8
Preis 6,00 €

Versandkosten für die Druckversion

Deutschland: 2,00 €

EU und Schweiz: 4,50 €

Diese 18 Körperübungen wurden von Babaji unter den tausenden, die es gibt, ausgewählt, um ein wirksames System zur

Verjüngung des physischen Körpers zu bilden, und diesen auf die feineren Phasen des Kriya Yoga vorzubereiten. Der unsterbliche Meister aus dem Himalaya ist der lebende Beweis für ihre Wirksamkeit. Jede der Übungen ist aufgeteilt in mehrere Stufen, und somit passend sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Schüler. Auch sind die Übungen in Paaren angeordnet, sodass jeder Übung eine entspannende Gegenhaltung folgt. Dieser Führer ist als ein Handbuch gestaltet, in dem jede Stufe von jeder Übung einzeln vorgestellt wird, und mit leicht verständlichen Erklärungen versehen ist. Die vielen Vorteile der Übungen für die Vorbeugung und Heilung von verschiedenen Funktionsstörungen werden ebenfalls erläutert. Ein einleitendes Kapitel erklärt die Regeln, die man während des Übens befolgen sollte. Der Inhalt dieses Buches ist in der deutschen Ausgabe des Babaji-Buches komplett enthalten.

Zum Bestellen bitte auf folgenden Link klicken:

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

News und Notizen

Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit den Acharyas Brahmananda und Amman vom 01. bis 17. September 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 Appartements des neuen Ashrams wohnen und seine Anlagen voll nutzen können. Details unter:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/We bPDF/Brahmananda-Pilgrimage-2016-9-1-18.pdf>

Pilgerreise zu heiligen Orten in Tamil Nadu und Kerala vom 09.-23. Februar 2017 mit den Acharyas Satyananda und Siddhananda Sita. Erfahre eine tiefgründige spirituelle Kultur, triff mehrere lebende spirituelle Meister, praktiziere täglich geführten Kirya Yoga an heiligen Orten in Ashrams, alten Tempeln, Samadhi Schreinen, auf Berggipfeln und am Strand. Besuche unseren eigenen Ashram in Bangalore und zwei Ashrams weltbekannter Heiliger in Tiruvannamalai und Pondicherry und reise durch die wundervolle Natur Tamil Nadus und Keralas, wobei du die sonnige Landschaft zahlloser Kokospalmen, das wunderschöne Westghats-Gebirge und die Küsten des indischen Ozeans und des Arabischen



Der im Bau befindliche Ashram in Badrinath

Meeres streifen wirst. Neue Ziele. Kontakt: satyananda@babajiskriyayoga.net sita@babajiskriyayoga.net, satchidananda@babajiskriyayoga.net

Mehr Informationen (auf Englisch) unter:
<http://www.babajiskriyayoga.net/german/We bPDF/India-South-Pilgrimage-2017.pdf>

Eine zweite Einweihung mit M.G. Satchidananda wird in Quebec vom 21.-23.Oktober 2016 stattfinden.

Eine dritte Einweihung mit M. Govindan Satchidananda wird 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.

Der Bau des Ashrams in Badrinath ist beinahe abgeschlossen. Wir brauchen eure Hilfe!

Wir freuen uns, mitzuteilen, dass der neue Ashram in Badrinath nun an die kommunale Wasser-, Abwasser- und Stromversorgung angeschlossen ist, und, dass jetzt in allen elf Appartements Warmwasserspeicher und Betten zur Verfügung stehen. Unsere ersten Pilgergruppen werden dort im September



und Oktober wohnen. Wir beginnen nun auch mit der Phase 2 des Bauplanes, zu der zwei weitere Appartements, ein gemeinschaftlicher Speisesaal, ein Eingangstor, Schutzmauern, ein Yagna Peetam und Freiluftplattformen gehören. Unsere eingetragsne, gemeinnützige Bildungsorganisation, Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas, benötigt eure Spenden, um den Bau des Ashrams in Badrinath abzuschließen. Aktuelle Fotos und Berichte bezüglich des Baufortschritts sind zu finden unter: <http://www.babajikriyayoga.net/german/ashram-badrinath.php>

Außerdem sind wir auf eure 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.babajikriyayoga.net/german/contributions.php>

Eine Studie belegt: Yoga und Meditation verbessern des Gedächtnis mehr als Denkspiele

Quelle (Englisch):

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-3583038/The-best-way-protect-memory-YOGA-Stretching-meditation-better-preventing-dementia-brain-training-games.html>

Eine aktuelle Studie fand heraus, dass Yoga – ja Yoga – besser dafür geeignet ist, das Gedächtnis auf Trab zu halten, als alle diese Puzzlespiele und Gehirn-Jogging-Apps, die man herunterladen kann, um die „alte Birne“ auf die Probe zu stellen und zu „trainieren“. Und noch „mehr gute Neuigkeiten“: Man stellte fest, dass Yoga bei Personen, die regelmäßig praktizieren, auch Depressivität und Ängstlichkeit verringert. An der Studie, die von der Alzheimer's Research and Prevention Foundation in

Tucson (Arizona) finanziert wurde, nahmen 25 Personen über 55 Jahren teil. Anhand von fMRT-Gehirnscans sahen die Forscher bei beiden Versuchsgruppen Veränderungen der Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen, die aber nur bei den Yoga-Praktizierenden statistisch signifikant waren. (fMRT = funktionelle Magnetresonanz-Tomografie).

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Bretteln (nahe Karlsruhe, DE) 30.09. – 02.10.2016
Ort: Karuna Yogazentrum Bretteln
www.karuna-bretteln.de
Kontakt: Manuela, indrayoga@hotmail.com,
www.indrayoga.de
Telefon: +49/0171-3011440

Klagenfurt (AT) 19. – 21.05.2017
Ort: Yogaschule Kärnten
yogaschulekaernten.at
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43/0 463240210

Bad Griesbach (DE) 14. – 16.07.2017
Seminarhaus: "Alter Pilgerhof"
www.alterpilgerhof.de
Kontakt: prem@babaji.de

Stuttgart (DE) 18. – 20.08.2017
Ort: wird noch bekannt gegeben
Email: kontakt@yogaschulekaernten.at
Telefon: +43/0 463240210

mit Nandi Devar

Luzern (CH) 28. – 30.10.2016
Zürich (CH) 25 – 27.11.2016
Kontakt: nandidevar@babaji.de

mit Kailash

Bern (CH) 19. – 21.08.2016
Wüstenrot (DE) 09. – 11.12.2016
Email: info@babaji.ch, www.freemind4u.ch
Telefon: +41/(0)52 366 32 92

mit Brahmananda

Attersee (AT) 04. – 06.11.2016
München (DE) 06. – 08.01.2017
Altmünster/Traunsee (AT) 07. – 09.04.2017
Email: 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
Kontakt: Kailash info@babaji.ch;
www.freemind4u.ch
Telefon: +41/0 52 366 32 92

Bad Griesbach (DE): 08. – 10.09.2017
Seminarhaus: Alter Pilgerhof
www.alterpilgerhof.de
Kontakt: prem@babaji.de

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE): geplant für 2018
Seminarhaus: Alter Pilgerhof
www.alterpilgerhof.de
Kontakt: prem@babaji.de

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit Satyananda und Kailash

Speicher/AR (Schweiz, Bodensee, Dreiländereck) 13. – 25.11.2016
Seminarort: Ferienhotel am Schönenbühl
www.amschoenenbuehl.ch
Kontakt: Kailash, info@babaji.ch;
www.freemind4u.ch

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 Orden 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:

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

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 DEUTDEDDBFRA

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 Ausnahmelisten 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 September 2016 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.