



# 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. Eine Pilgerreise ist ein Bewusstseins-Abenteuer von M. G. Satchidananda
2. Kriya Yoga Zentrum und Lilleoru Gemeinschaft in Estland von Ave Oit
3. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga von Durga Ahlund
4. Der feine Reiz einer beständigen Kriya Yoga Sadhana von Durga Ahlund
5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2017
6. 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](http://www.babaji.ca) • [journal@babaji.ca](mailto:journal@babaji.ca)

Deutsche Ausgabe:  
Babaji's Kriya Yoga Deutschland  
[www.babaji.de](http://www.babaji.de) • [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de)

# Eine Pilgerreise ist ein Bewusstseins-Abenteuer

von M. G. Satchidananda

In den letzten 47 Jahren, seit meiner ersten Pilgerreise 1972 nach Südindien, hat das Pilgern zu den bedeutendsten Aktivitäten meines Lebens gehört. Im Gegensatz zu Touristen geht es Pilgern nicht um neue Erfahrungen *im Außen*; sie suchen nicht nach Zerstreuung, Unterhaltung oder Vergnügungen. Bei einer Pilgerreise sollten wir nach der Wahrheit unseres Selbst, dem Göttlichen, dem Unbeschreiblichen, jenseits von Namen und Formen suchen.

**Das Pilgern ist in allen spirituellen und religiösen Traditionen zu finden.** Seit zweitausend Jahren pilgern Christen aller Konfessionen nach Bethlehem und zum Jordan. Römisch-katholische Gläubige begeben sich auch zum Vatikan in Rom, nach Lourdes in Frankreich und zum St.-Josephs-Oratorium in Montreal. Neben Katholiken legen auch viele andere hunderte von Kilometern zur Kathedrale in Santiago de Compostela in Nordwest-Spanien zurück.

Juden pilgern zum Tempelberg in Jerusalem und Buddhisten nach Bodh Gaya in Bihar (Indien). Moslems gehen beim *Haddsch* nach Mekka. Hinduistische Shiva-Verehrer pilgern nach Varanasi, Kedarnath und Amarnath im Norden Indiens und nach Chidambaram, Arunachala und Sabari Malae im Süden. Verehrer von Ram reisen nach Ayodhya, Krishna-Anhänger nach Brindavan, Puri und Srirangam und Verehrer von Muruga zu seinen sechs Haupt-Schreinen, u. a. in Katargama, Palani und Tiruchendur. Hindus aller Traditionen pilgern nach Rameswaram in Südindien und nach Badrinath in Garwhal im Himalaya im nördlichsten Teil Indiens. Hindus und Buddhisten unternehmen Pilgerreisen zum Mount Kailash in Tibet. In der Tradition der amerikanischen Indianer werden Pilgerrei-

sen in Form von Visionen-Suchen gemacht oder heilige Orte wie z. B. Sedona in Arizona oder der Mount Shasta in Nord-Kalifornien aufgesucht. Es gibt hunderte anderer Pilgerziele auf der Welt von denen viele mit Heiligen, Weisen und Gurus in Verbindung stehen.

**Die universelle und traditionelle Natur des Pilgerns ist ein überzeugender Beweis dafür, dass sein Ursprung nicht in einer einzigen religiösen Lehre liegt.** Eine Pilgerreise ist eine spirituelle Übung zur Selbst-Transzendenz. Wie bei jeder spirituellen Übungspraxis ist es unser Ziel, die weltlichen Beschäftigungen des Lebens loszulassen und das Streben nach dem Erhabenen, das nicht durch Zeit, Raum, Gedanken oder Emotionen begrenzt werden kann, zu fördern. Mit anderen Worten: wir *gehen weg* von dem, was ermüdend, störend und gewöhnlich geworden ist, und *hin zum* Unbekannten, Erhebenden und Unbeschreiblichen. Eine Pilgerreise ist deshalb ein spirituelles Abenteuer, ein Bewusstseins-Abenteuer.

Anders als Wünsche, von deren Erfüllung das Ego sich ein Gefühl der Freude verspricht – wenn auch nur flüchtig innerhalb des Vitalkörpers – ist spirituelle Sehnsucht ein Ruf der Seele nach dem Wahren, dem Guten und Schönen, dem Unendlichen und Ewigen. Spirituelle Sehnsucht ist das Bestreben, dem Spiel des Egos von Gefallen und Missfallen und dem daraus resultierendem Leiden zu entkommen. Spirituelle Sehnsucht ist die Suche der Seele nach dem Eins-Werden mit dem Einen. Sie ist der Wunsch der Seele, alle vom Geist und den Emotionen hervorgerufenen Begrenzungen und Trennungen zu überwinden.

Bewusstsein ist das größte Mysterium des Lebens. Es ist das, was einfach beobachtet. Es ist in allen Lebewesen individualisiert. Gleichzeitig beobachtet ein universelles Bewusstsein jedes individualisierte Bewusstsein. Es ist Das, was ein Pilger letztendlich sucht. Am Pilgerziel finden wir die mystische Präsenz des Herrn. In den *Yoga Sutras*, Vers I.24 und 25, beschreibt Patanjali dies auf folgende Weise:

*Ishvara ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschweligen Eindrücken von Wünschen. Dort (im Allerhöchsten) ist die letzte Quelle (der Entfaltung) allen Wissens.*

Der Pilger hält einen inneren Fokus aufrecht, indem er in wunschlosem Gewahrsein verweilt. Touristen suchen nach einem Glücksgefühl bei flüchtigen, neuen Sinneserfahrungen *im Außen*, indem sie Angenehmes an sich reißen und Unangenehmes vermeiden. Pilger hingegen versuchen, Ruhe, Gleichmut und Präsenz angesichts jeder Herausforderung zu bewahren.

Pilgerorte zu erreichen, ist typischerweise mit Mühsal verbunden, was Widerstände hervorruft. Widerstände stellen unsere Fähigkeit auf die Probe, die Beobachter-Perspektive der Seele einzunehmen und beharrlich beizubehalten und die Perspektive des Egos zu vermeiden mit all seinen Anhaftungen und Abneigungen. Erfahrungen während des Pilgerns können auch unsere empfindlichen Punkte treffen, indem sie Erinnerungen an ungelöste Konflikte, Träume oder Hoffnungen wachrufen, die im klassischen Yoga als *Vasanas* (Neigungen) bzw. in der heutigen Body-Mind-Literatur als *Blockaden* bezeichnet werden. Durch das Verweilen in wunschlosem Gewahrsein übt der Pilger sich im Loslassen dieser Blockaden und findet auf diese Weise Befreiung

von den Leiden, die solche Erinnerungen immer beinhalten.

**Was macht einen Ort zu einem wertvollen Pilgerziel?** Die tiefgründige spirituelle Erfahrung eines Heiligen oder des Gründers einer spirituellen Tradition bzw. Religion erfüllt solche heiligen Pilgerorte mit erhabenen Energien, oder Saat-Keimen, die Pilgern den Zugang zu spirituellen Erfahrungen, Verwirklichungen und höheren Bewusstseinszuständen ermöglichen, oder wenigstens einen kleinen Einblick diesbezüglich erlauben. Da diejenigen, die solche Heiligen oder heiligen Orte verehren, Saat-Keime ihrer eigenen spirituellen Sehnsucht, ihrer Liebe und Hingabe hinterlassen, verstärken sie deren Fähigkeit, das Bewusstsein aller nachfolgenden Pilger anzuheben. Heilige Orte werden so zu Dynamos spiritueller Energie, wobei die Gläubigen zu dieser Energie etwas beisteuern und etwas von ihr mitnehmen.

Sowohl die Quantenphysik als auch der Yoga Siddhantha sagen uns, dass der Grundbaustoff des Universums Bewusstseins-Energie, Shiva-Shakti, ist. Nichts existiert außer Bewusstseins-Energie. In den Augen der Pilger lösen sich die Gesetze der Newtonschen Physik, die *Gunas* (Zustände der Natur) und die Erscheinungsformen von *Maya* (Illusion) – Zeit, Halbwissen, partielle Macht, Leidenschaft und Schicksal – in dieser Energie auf. Alle Begrenzungen werden transzendent, wenn die Pilger dem mit heiliger Bewusstseins-Energie erfüllten Zielort näher kommen. Nachdem sie angekommen sind und sich von allen Arten des Widerstandes, der negativen Erinnerung und mentalen Ablenkung gereinigt haben, verweilen sie dort für unbestimmte Zeit und genießen die Glückseligkeit spiritueller Erfüllung.

**Die Pilgerreise beginnt in dem Augenblick, in dem wir den Entschluss fassen (*Sankalpa*), uns auf den Weg zu machen.** Dieser Entschluss ist kein Wunsch oder eine

Hoffnung. Er ist eine Selbstverpflichtung. „Ich gehe...“ Oft bemerken wir, wenn wir den Entschluss fassen, dass wir vielleicht noch Jahre benötigen, um die erforderlichen Voraussetzungen zu schaffen und z. B. Pflichten gegenüber der Familie oder dem Arbeitgeber zu beenden oder zeitweilig auszusetzen. Wir müssen vielleicht unsere eigenen speziellen Hindernisse überwinden, z. B. was unsere Gesundheit, Erziehung, körperliche Kondition oder sogar rechtliche Probleme angeht. Der feste Entschluss stellt jedoch die erforderlichen und kraftvollen Mittel zur Verfügung, jedes Hindernis oder jegliche Art emotionalen Widerstands zu überwinden.

Während der Pilgerreise hält der Pilger an seiner Selbstverpflichtung zu spirituellem Streben fest, indem er gewohnte Ablenkungen, das Schwelgen in sinnlichen Vergnügen, Dinge, die zur Unterhaltung dienen, familiäre Verantwortlichkeiten und, im digitalen Zeitalter, das Arbeiten per Handy und E-Mail meidet. Abhängig von der spirituellen Tradition bzw. Religion übt der Pilger fortwährend oder regelmäßig bestimmte Praktiken aus, wie z. B. Gebete, Mantras, Gewahrsein des Atems und Meditation. Folglich wird *Vairagya* (Loslassen) ausgebildet, sowohl innerlich, als Wunschlösigkeit, als auch äußerlich, indem Aktivitäten vermieden werden, die einen vom inneren Fokus ablenken. *Vairagya* ist Patanjalis Hauptmethode, um Selbst-Verwirklichung zu erreichen. In den *Yoga Sutras*, Vers I.12, erklärt er uns: *abhyasa vairagyabhyam tan-nirodhah*.

**„Der feste Entschluss,  
sich aufzumachen, stellt  
jedoch die erforderli-  
chen und kraftvollen  
Mittel zur Verfügung,  
jedes Hindernis zu über-  
winden.“**

*Durch ständiges Üben und durch Loslassen kommt es zum Aufhören der Identifikation mit den Fluktuationen des Bewusstseins.*

Das Ziel einer yogischen oder spirituellen Pilgerreise – Befreiung von den Leiden, die durch die Ego-Perspektive, dass ich der Körper und der Verstand bin, entstehen – kann nur in dem Maße erreicht werden, in dem der Pilger es schafft, den Zustand des losgelösten Zeugen-Bewusstseins fortwährend aufrechtzuerhalten. Das ist die *sattvische* Herangehensweise, bei der ruhige Gelassenheit beibehalten wird, ganz gleich, was während der Pilgerreise geschieht.

Leider nehmen viele Pilger in unserer heutigen, weit verbreiteten, materialistischen Kultur die Erfüllung eines niedrigeren Bedürfnisses zum Anlass, sich auf eine Pilgerreise zu begeben: ein Kind zu empfangen, eine gute Arbeitsstelle zu finden oder einen anderen materiellen Segen zu erhalten. Wie bei Bitten, die im Gebet geäußert

werden, versprechen solche Pilger Gott vorher, die Pilgerreise als Gegenleistung für die Erfüllung ihrer inbrünstig vorgebrachten Wünsche durchzuführen. Diese Herangehensweise wird von denjenigen gewählt, die unter dem Einfluss von *Rajas* stehen, dem Zustand von Aktivität, Zerstreuung und Leidenschaft. Andere unternehmen Pilgerreisen als Buße und erhoffen sich dadurch, die Folgen von schlechtem Karma, von sündhaften Handlungen oder von Schuld und Angst zu sühnen. Sie stehen unter dem Einfluss von *Tamas*, dem Zustand von Trägheit, Zweifel und Verwirrung. In Indien schreiben Astrologen Pilgerreisen oft aus diesen *rajasischen* und *tamasicchen* Gründen vor.

**Warum ist Badrinath der wichtigste Pilgerort für Babaji's Kriya Yoga?** Es gibt viele Pilgerorte, die mit Babaji und der Tradition der 18 Siddhas in Verbindung stehen. Die wichtigsten hängen mit Babajis Geburt (Parangipettai), seiner Initiation (Katargama in Sri Lanka) und seinem *Tapas* (Courtrallam in Tamil Nadu) zusammen. Aber Badrinath, wo er den höchsten Zustand des *Soruba Samadhi* erreichte, ist der allерwichtigste. Da Babaji weiterhin seine göttliche Gestalt hier auf der physischen Ebene aufrechterhält, ist Badrinath der Ort, an dem seine Anhänger und Schüler ihn am direktesten erfahren können, abhängig vom Grad ihrer Hingabe. Vollkommene Hingabe ist das höchste Instrument des yogischen Prozesses auf allen fünf Ebenen. In den *Yoga Sutras*, Vers I.23, erklärt uns Patanjali: *ishvara-pranidhanad-va.*

*Oder man erreicht die kognitive Versenkung durch totale Hingabe an Gott.*

Babaji's Kriya Yoga möchte als Guru-Yoga, bei dem der Herr in erster Linie in Gestalt des Gurus und nicht in den Formen und Namen von Gottheiten verehrt wird, letztendlich die universelle Vision von Liebe verwirklichen. *Anbu Shivam*, „Liebe ist Gott“, sagt der Siddha Tirumular im *Tirumandiram*.

Aus diesem Grund wird seit 2008 in Badrinath ein Ashram gebaut. Während ich dies schreibe, werden die zwölf Appartements des Ashrams von der ersten Kriya Yoga Pilgergruppe belegt, achtzehn gesegnete Seelen, die von vier Mitgliedern des Babaji's Kriya Yoga Acharya-Ordens geführt werden. Er wurde primär dafür konzipiert, Kriya Yoga Sadhaks in ihrem Streben nach intensiver Übungspraxis zu unterstützen. Fast alle hinduistischen Pilger, die nach Badrinath gehen, um im uralten heiligen

Tempel von Sri Badrinarayan zu beten, bleiben hingegen nur zwei Tage dort.

Babajis Guru Agastyar sagte ihm, dass er nach Badrinath gehen solle, um *Tapas* zu machen. Auch die Pandavas, die königlichen Anführer im vorgeschichtlichen Bürgerkrieg, der in dem Epos *Mahabharata* beschrieben wird, haben nach dem Krieg Befreiung erlangt, indem sie in Badrinath *Tapas* durchgeführt haben. Unzählige andere Yogis haben das Gleiche getan. Yogi Ramaiah, mein Lehrer, wurde dort in die 144 Kriyas von Babaji's Kriya Yoga eingeweiht. Und bei zwei Begebenheiten im Jahre 1999 habe ich bei Santopanth Tal, oberhalb von Badrinath, Darshan von Babaji erhalten.

Obwohl das *Guru Tattva* (das Naturprinzip, welches Wahrheit, bedingungslose Liebe, Schönheit und Glückseligkeit offenbart) überall zugänglich ist, kann die Intensität des Pilgerns und yogischen Praktizierens in Badrinath für Kriya Yoga Sadhaks nicht übertroffen werden. Auf einer Höhe von 3000 m gelegen, umgeben von gewaltigen, bis zu 7000 m hohen Bergen und von November bis Mai durch Schnee von der Außenwelt abgeschnitten, herrscht in Badrinath eine ursprüngliche und spirituell stark aufgeladene Atmosphäre, die ideal ist, um Kriya Yoga zu praktizieren.

**Unser Angebot für dich als Pilger.** Der neue Ashram in Badrinath wurde konzipiert, um die speziellen Bedürfnisse von Kriya Yoga Sadhaks zu erfüllen, die dort für längere Zeit intensiv praktizieren möchten, von einer Woche bis zu vier Monaten. Mitglieder des Ordens der Acharyas werden jedes Jahr die meiste Zeit von Mai bis Juni – der beliebtesten Pilgerzeit – vor Ort sein, um die Sadhaks und Besucher zu unterstützen. Juli und August sind weniger beliebt, weil das die Zeit des Monsuns ist.

Jedes Jahr im September und Oktober werden von Acharyas geleitete Siebzehn-Tages-Pilgerreisen nach Badrinath organi-

sieren werden. Pilgerreisen zu heiligen Orten in Südindien und Sri Lanka, die mit den achtzehn Siddhas in Verbindung stehen, werden jedes Jahr in den kühleren Monaten Januar und Februar stattfinden. Die Acharyas werden zweimal täglich eine Gruppen-sadhana von Babajis fünfachem Kriya Yoga Pfad anleiten und euer Verständnis von Kriya Yoga durch Vorträge und Satsangs vertiefen. Unser Ashram-Leiter wird die Pilgergruppen begleiten und sich um alle organisatorischen Angelegenheiten wie Transport und Unterkünfte kümmern. Diese organisierten Pilgerreisen werden gewöhnlich nur sieben oder acht Tage in Badrinath beinhalten. Die anderen Tage werden auf der Reise von und nach Badrinath auf einer spektakulären, 330 Kilometer langen, an steilen Felsabhängen vorbeiführenden Straße, in Rishikesh, wo der Ganges den Himalaya verlässt, und im nah gelegenen Haridwar verbracht. Dies sind zwei bedeutende Pilgerorte, die wegen des dort verrich-

teten *Tapas* und der *Kumba Mela* bekannt sind.

Anmeldungen für einen Aufenthalt im neuen Ashram in Badrinath während der empfohlenen Monate Mai und Juni, oder möglicherweise sogar im Juli oder August bzw. für die Teilnahme an einer der von Acharyas geführten Pilgerreisen im September oder Oktober oder für die Teilnahme an einer Pilgerreise nach Südindien und Sri Lanka bitte an den Autor senden ([satchidananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satchidananda@babajiskriyayoga.net)). Mache deinen Traum wahr, indem du heute einen klaren, festen Entschluss fasst, in den nächsten Jahren ein Badrinath-Pilger zu werden, oder an einer unserer Pilgerreisen nach Südindien und Sri Lanka teilzunehmen. Plane, visualisiere und speichere es ab. Übe dich von diesem Augenblick an im bewussten Handeln, um alle Hindernisse zu überwinden und dich dadurch von allen Leiden zu befreien. Möge deine Lebens-Pilgerreise zur Erleuchtung führen.

## Kriya Yoga Zentrum und Lilleoru Gemeinschaft in Estland

### In Vorbereitung auf eine weltweite Konferenz bewusster Gemeinschaften von Ave Aradhana Oit

Die Praxis von Babaji's Kriya Yoga hat ein enormes Potential, uns zu bewussteren Menschen zu machen und kann somit der Welt und allen Lebewesen um uns mehr Gewährsein, Gesundheit und Glück schenken.

Der Babaji's Kriya Yoga Acharya Ishvarananda und seine Schüler haben ein spirituelles Zentrum und eine Gesinnungsgemeinschaft in Estland aufgebaut. Dieser wunderschöne Ort wird auf Estnisch Lilleoru und

auf Deutsch Tal der Blumen genannt und seine spirituelle Bezeichnung lautet Sat Chit Agastishwarar Gurukkulam. Der Lebensstil hier basiert auf „Handeln mit Bewusstheit“.

Ingvar Villido Ishvarananda hat die Anwendung von Bewusstheit seit 1992 erforscht und unterrichtet und als Resultat dieser Arbeit die Kursreihe *Die Kunst der bewussten Veränderung* (The Art of Conscious Change) entwickelt, die auf dem alten Wissen des Kriya Yoga basiert. Die

Lehren werden so vermittelt, dass sie jeder leicht verstehen und in der täglichen Praxis umsetzen kann. Seit 1992 haben mehr als 15 000 Menschen aus Estland und dem Ausland an seinen Vorträgen und Kursen teilgenommen. Über die Jahre haben wir auch eine starke Schülergemeinde aufgebaut, deren aus 108 Personen bestehende Kerngruppe (alles Mitglieder der Lilleoru NGO) die Aktivitäten und Entwicklungen in Lilleoru betreut, die auf den Lehren von *Die Kunst der bewussten Veränderung* und Babaji's Kriya Yoga beruhen. Unter folgendem Link kann man sich eine einzigartige Reportage des estnischen Staatsfernsehens über Ishvaranandas Kurse ansehen (bitte englische Untertitel aktivieren): <https://www.youtube.com/watch?v=yOhpU0TwRi0>.

Babaji's Kriya Yoga wurde zum ersten



Die im Bau befindliche *School of Practical Awareness*.



Flower of Life (Lebensblume)-Park und Gemeinschaft in Lilleoru.

Mal 2004 von Acharya Durga in Lilleoru unterrichtet. In den folgenden drei Jahren und ein halbes Dutzend Mal seitdem hat M.G. Satchidananda hier erste, zweite und dritte Einweihungen abgehalten. Auch die Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung von Durga wurde für 20 Kriyabans organisiert. Es finden hier regelmäßige Satsang-Treffen für Eingeweihte aller drei Levels statt. Außerdem werden immer wieder Kriya Hatha Yoga Kurse in Lilleoru und vielerorts in Estland angeboten. Mit etwas mehr als einer Million Einwohnern, die am Baltischen Meer nur ca. 350km südlich von Sankt Petersburg (Russland) leben, hat die alte estnische Nation eine führende Rolle für den europäischen Kriya Yoga und innerhalb der Bewegung der ökologischen Gemeinschaften eingenommen.

Die ursprünglichen Gebäude in Lilleoru waren zunächst für die Bedürfnisse von ca. 20 Personen ausgelegt. In den vergangenen acht Jahren sind in unserem Ökodorf 14 wunderschöne Häuser gebaut worden. Bei allen davon wurden umweltfreundliche Materialien verwendet und geothermische Heizungs- und Kühlungsanlagen installiert. Aktuell leben 60 Personen in diesen und den anderen vorher errichteten Häusern und Appartements. Das Projekt erhielt für seine Konzeption Fördergelder von der europäischen Gemeinschaft.



Luftansicht der *School of Practical Awareness*.

2011 begannen wir mit dem Bau eines neuen Gebäudes, in welchem die *School of Practical Awareness* (Schule für angewandte Bewusstheit) untergebracht werden soll. In den letzten 20 Jahren hat sich sehr viel verändert und heute beherbergen wir regelmäßig viel größere Schülergruppen – hundert Personen und mehr – in genau denselben Räumlichkeiten. Sowohl in Estland als auch international nimmt die Zahl an Schülern und Personen zu, die an Babaji's Kriya Yoga und *Die Kunst der bewussten Veränderung* interessiert sind; auch in der breiteren Gesellschaft finden innere Lehren und ein bewusster Lebensstil immer mehr Anklang. Die gegenwärtigen Räumlichkeiten in Lilleoru sind viel zu klein und Programme im Freien können nur in den Sommermonaten abgehalten werden. Daher ist es uns im Moment nicht möglich, alle Kurse anzubieten und alle Interessenten willkommen zu heißen.

Die *School of Practical Awareness* soll unser neues Hauptgebäude werden. Mit einer 130qm großen Haupthalle und mehreren kleineren Seminar- und Therapieräumen werden sich viele neue Möglichkeiten eröffnen, die Lehren von Babaji's Kriya Yoga und *Die Kunst der bewussten Veränderung* sowohl in Estland als auch international mehr Menschen zugänglich zu machen. Es wird auch viel bessere Speiseräume und Unterkünfte geben und das Gebäude soll von einem großen Permakultur-Garten umschlossen werden.

Die Bauarbeiten werden größtenteils von Freiwilligen erledigt, wobei möglichst viele Recyclingmaterialien verwendet werden. Die Baukosten werden durch Spenden und eine gemeinnützige Gesellschaft, die Lilleoru NGO, finanziert. Seit 2011 haben mehr als 400 Einzelpersonen und Unternehmen für den Bau der *School of Practical Awareness* gespendet und Freiwillige haben insgesamt mehr als 20 000 Arbeitsstunden geleistet. Zusätzlich hat die Lilleoru NGO zwischen

2011 und 2016 in den Bau dieses Gebäudes knapp 100 000 Euro aus eigenen Mitteln und rund 250 000 Euro aus Spenden, die von Einzelpersonen und Firmen geleistet worden sind, investiert. Mithilfe der estnischen Crowdfunding-Plattform Hooandja sammelten wir 21 463 Euro an Spendengeldern, um im Dezember 2015 Fenster für die Schule zu kaufen.

Unser Ziel ist, die *School of Practical Awareness* im Mai 2018 zu eröffnen. Das Gebäude ist unser Geschenk anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Republik Estland. Mit diesem Schritt werden wir Lilleoru einer noch breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Im Juli 2018 werden wir Gastgeber der Global Ecovillage Network's Konferenz „Weisheit der bewussten Gemeinschaften“ sein, die eine Anregung für ein Leben in stärkerem Einklang mit uns selbst, einander und der Natur sein soll. Wir erwarten bis zu 500 Gäste – darunter auch Mitglieder nachhaltiger Gesinnungsgemeinschaften aus aller Welt. In Präsentationen sollen Beispiele für nachhaltige und bewusste Ansätze in Bildung, Kultur, Gesundheit, Wirtschaft, Ökologie, Energie und Sozialwesen vorgestellt werden.

Wir bitten euch, uns dabei zu unterstützen, die *School of Practical Awareness* für Schüler und Gäste zu eröffnen! Unsere Hauptziele für 2017 sind, die Küche und die Speisesäle zu installieren und einzurichten und den Flügel mit Gästezimmern fertigzustellen. Zur Durchführung dieser Arbeiten werden 100-150 000 Euro benötigt.

**Spenden** können an den Empfänger MTY Lilleoru gerichtet werden. Adresse: Lilleoru, Aruvala küla, Rae vald, 75320, Harjumaa, Estland.  
 Bankverbindung: IBAN: EE202200221053475791. Bank: Swedbank AS, 8 Liivalaia Street, 15040 Tallinn, Estland. SWIFT/BIC code:

HABAEE2X.Verwendungszweck: "school donation".

**Spendet 50 Euro und erhaltet einen Stein** in der Mauer der Förderer der Schule! Per Überweisung auf das oben genannte Konto, aber gebt als Verwendungszweck „brick donation“ an.

Oder **per Dauerauftrag** von z.B. 5/15/25 Euro monatlich.

**Kontakt:** Ave Oit, ave.oit@lilleoru.ee, +372 56499199. www.lilleoru.ee, www.facebook.com/lilleoru, www.facebook.com/ishwaranandaingvarvilli do.

Vielen Dank! Om Tat Sat

**Anm. des Herausgebers:** Ich war bei der Lilleoru-Gemeinde erneut vom 22.August bis 01.September 2016 zu Gast und war von den jüngsten Entwicklungen dort sehr beeindruckt. Außerdem schloss ich die Acharya-Ausbildung von Ishvarananda ab, der nun dazu berechtigt ist, die dritte Einweihung zu geben. Durga und ich planen, die Global Ecovillage Network Konferenz: „Weisheit der bewussten Gemeinschaften“ im Juli 2018 dort zu besuchen.

## Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga

von Durga Ahlund

Babaji's Kriya Yoga ist ein Weg zur Erkenntnis des Selbst durch physische und mentale Weiterentwicklung. Das Kriya Hatha Yoga System nutzt nicht nur physische Bewegung, sondern bindet auch Konzentration mit ein. Ein Definitionsmerkmal ist Handeln mit Bewusstheit. Kriya Yoga ist *Handeln mit Bewusstheit*. Eine darauf basierende, bewusste und willentliche Praxis der Serie der 18 Haltungen wird den Körper, den Atem und den Geist reinigen und vereinen, den Körper auf eine höhere Entwicklungsstufe anheben und ihn unter die Kontrolle des Geistes bringen.

Das letztendliche Ziel beim Hatha Yoga ist, eine perfekte Harmonie zwischen den Pranaströmen in den feinstofflichen *Pingala* und *Ida Nadis* herzustellen, um Prana (ha) und Geist (tha) zu vereinen/zusammenzuführen. Wenn die Ströme in Pingala und Ida vollkommen ausgeglichen

sind, wird der Prana zusammengeführt und verschmilzt zu einem Strom in *Sushumna Nadi*. Der Begriff Hatha Yoga meint in diesem Zusammenhang die Regulierung des Atems bzw. die Vereinigung der zwei Atemströme zu einem. Dies erweckt die intelligente Energie, *Pranashakti*, die dich erhält und transformiert.

Genauso wie du ein Nervensystem in deinem physischen Körper besitzt, gibt es auch eines im feinstofflichen Körper. Das Nervensystem des physischen Körpers wird durch den grobstofflichen Prana (den Atem) reguliert, wohingegen das Nervensystem des feinstofflichen Körpers durch den feinstofflichen Prana (geladene Teilchen vitaler Energie) gesteuert wird. Diese beiden Pranas stehen miteinander in Verbindung. Fortschritte beim Yoga erzielt man durch eine harmonische Entfaltung des grob- und feinstofflichen Pranas mithilfe von Asana und

Pranayama. Hatha Yoga kann dich mit einer unbegrenzten Pranaquelle verbinden und so zu einer beruhigenden, heilenden und revitalisierenden Praxis werden. Bei Babaji's Kriya Hatha Yoga werden Ujjayi- und Wirbelsäulenatmung, Bandhas, Mudras, Mantras und Konzentration eingesetzt, damit du möglichst stark von der Praxis profitieren kannst.

Die folgende Kolumne, **das ABC von Babaji's Kriya Hatha Yoga** wird deutlicher machen, wie du die 18 Asanas als umfassende Gesundheitspflege erfahren kannst, als eine vollkommene Reinigung des gesamten Organismus, des physischen und feinstofflichen Körpers – aller fünf Ebenen deines Wesens – von physischer und vitaler Energie, Geist, Bewusstsein und Über-Bewusstsein. Die Asanas arbeiten direkt mit dem Körper, zielen aber auch auf die tiefer liegenden feinstofflichen Ebenen ab. Warum lässt du deine Asana-Praxis nicht zu einer Brücke zwischen deinem physischen und deinem spirituellen Wesen werden, sodass du nicht nur mehr Vitalität und Gesundheit, sondern auch mehr dynamische Kraft, Mitgefühl und Selbstvertrauen erlangst. *Das ABC* wird als regelmäßige Kolumne in den quartalsweise erscheinenden Kriya Yoga Journalen fortgesetzt werden.

## -A-

**Asana** – „Sitz“; „Stabilität (Sthira) und Leichtigkeit (Sukha) ausbilden, harmonisierend, mit dem atmen, was ewig ist.“ Stabilität und Leichtigkeit können im Körper nicht unabhängig von den mentalen und emotionalen Zuständen auftreten, die ihn regulieren. Asanas nähren den Körper, indem sie Harmonie in Körper und Geist fördern. Sie dehnen den Körper in bestimmten Haltungen, um so direkt feinstoffliche Kanäle anzuregen und körperliche Wahrnehmungen zu stimulieren und freizusetzen. Wenn Asanas willentlich, aber ohne Zwang oder Wett-

eifer ausgeführt werden, können sie Spannungen im physischen, mentalen und emotionalen Körper zugänglich machen und auflösen. Indem man längere Zeit in einem Asana verweilt, können Eindrücke aus dem Unterbewusstsein aufsteigen und losgelassen werden. Asanas können uns dabei helfen, unsere persönlichen Ängste, körperlichen Blockaden und Selbstkonzepte zu bearbeiten. Sie bauen nicht nur körperliche, sondern auch eine innere Stärke auf.

Asanas sind die Grundlage von Babaji's Kriya Yoga und werden unter Berücksichtigung ihrer physischen, mentalen und spirituellen Komponenten unterrichtet, damit das gesamte Wesen harmonisch einbezogen wird. Wenn man die physischen von den mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekten trennt, verlieren die Übungen ihren integrativen Grundnutzen. Diese Praxis arbeitet bewusst und gezielt mit dem Körper, um die Tür zu *Pranashakti* zu öffnen. Diese potentielle Energie kann durch die Reinigung, Bewusstheit, Konzentration und die Anstrengung, die mit deiner täglichen Asana- und Pranayama-Praxis einhergehen, erweckt werden. Unsere Art von Praxis setzt sich niemals über die Weisheit des Körpers hinweg, sondern fördert sie vielmehr und arbeitet mit ihr.

**Ausrichtung** – eine harmonische Ausrichtung wird mithilfe von äußereren wie auch inneren Anweisungen unterrichtet. Das Ziel ist, stets ausgerichtet und entspannt zu sein. Die passende Ausrichtung ermöglicht dir, zu entspannen und Entspannung löst die muskulären Verspannungen auf, welche die Körperwahrnehmung blockieren. Es ist wichtig, dass du alle äußeren strukturellen Anweisungen konsequent befolgst: die richtige Positionierung von Händen, Füßen, Wirbelsäule, Schultern, Kopf und Hals, aber darüber hinaus musst du auch die Bedeutung von Bandhas, Mudras, Dristhtis (Blickrichtungen) und Ujjayi-Atmung (Meeresrauschen-Atmung) verstehen. Die inneren

Anweisungen sind essentiell, damit du die Ausrichtung findest, die für dich persönlich am besten ist. Innere Anweisungen lehren dich, wie du dich ausrichtest und die Haltung vertiefst und hältst, indem du dir bewusst wirst, wie sich die Haltung innerlich auf dich auswirkt. Es ist wichtig, zu spüren und sich dessen gewahr zu bleiben, was in deinem Körper passiert. Beobachte und frage dich: Ist mein Atem ruhig und ebenmäßig? Wie fühlt sich die Haltung an? Habe ich das Gefühl, dass ich eine verspannte bzw. die *richtige* Stelle nähre? Kommt ein zunehmendes Gefühl von Spannung, Unbequemlichkeit oder Schmerz auf? Oder *fühlt* sich die Intensität der Dehnung *gut an*? Bemerke ich, dass sich Spannungen auflösen oder eine neue vibrierende Energie durch den Körper fließt? Es ist wichtig, dass du dir deine Erfahrungen stets bewusst machst, damit du die Haltung anpassen und so Leichtigkeit erzeugen und dich gefahrlos weiter dehnen kannst. Jedes Asana sollte zwei Minuten lang stabil und relativ bequem beibehalten werden können und du solltest immer wissen, wann und wie du es sicher beenden kannst.

**Aktives Dehnen** – Begib dich langsam, sanft, wissentlich und bewusst in jede Haltung hinein und achte darauf, wo sich dein Körper gerade befindet. Die Aufmerksamkeit ist auf die Ausrichtung und die formelle Ausführung bei jeder Stufe gerichtet, nicht darauf Bilderbuch-Asanas auszuführen oder es so zu machen, wie die Person neben dir. Asana ist eine Erfahrung, keine Darbietung. Jede Haltung sollte für dich nützlich sein und zwar ausgehend von dem Punkt, an dem du dich gerade befindest. Durch aktives Dehnen wirst du mit den körperlichen Spannungen konfrontiert, die du größtenteils vermeidest. Asanas können tief sitzende Spannungen abbauen, aber dafür bedarf es einer bewussten, willentlichen Praxis und einer konstanten Aufmerksamkeit für das, was in deinem Körper gerade geschieht. Die

Asanas werden dir ein Feedback geben. Sie können dir nur aus deiner tatsächlichen Verfassung heraus nützlich sein. Daher musst du aufmerksam dafür sein, was dein Körper leisten kann und was nicht. Während du auf der einen Seite körperliche Begrenzungen akzeptieren musst, solltest du auf der anderen Seite dazu bereit sein, innere Widerstände dagegen aufzugeben, bestimmte Haltungen auszuprobieren oder sie länger beizubehalten.

Visualisierungen unterstützen die aktive Dehnung. Strecke dich aktiv, indem du deine Muskulatur vollkommen dehnst, während du (visualisierst, dass du) Energie durch die Dehnung hindurch lenkst. Stelle dir vor, wie die Energie in Linien durch deinen feinstofflichen Körper strömt; die Energie (Prana) fließt dabei in den Nadis von deiner Mitte am Nabelzentrum nach unten entlang deiner Beine und Füße, vom Nabelzentrum nach oben und draußen durch deine Arme und von deinem Nabel nach oben zum Scheitel des Kopfes. Der äußere Körper ist straff und fest, aber der innere hingegen weich, fließend und entspannt. Aktives Dehnen wird die Durchblutung fördern und dazu beitragen, dass die Gelenke geöffnet und besser geschmiert werden. Wenn man visualisiert, wie sich die Energie in den feinstofflichen Kanälen bewegt, und dazu die Ujjayi-Atmung anwendet, wird dies eine parasympathische Entspannungsreaktion stimulieren.

Eine aktive Dehnung, die von den höheren Zentren weiter fortgesetzt wird, kann zu einer Überdehnung führen, wodurch Gelenke, Muskeln oder Sehnen geschädigt werden können, wenn du eine Dehnung erzwingst oder trotz Schmerzen beibehältst. Das sympathische Nervensystem, dessen Funktion es ist, mehr Spannung im Körper zu erzeugen, soll nicht stimuliert werden. Angespannte Muskeln senden normalerweise in Form des sogenannten „Dehnungsreflexes“ Stresssignale an das Gehirn. Daher müssen die Muskeln sanft, langsam und in richtigem Ver-

hältnis von Kraft und Beweglichkeit – abgestimmt und entspannt – gedehnt werden, damit diese Signale automatisch ausgeschaltet werden.

**Anpassung** – Das Einnehmen einer Haltung sollte eine Folge von Tun und Pausieren sein, des Hineinstreckens in eine Dehnung und des Abwartens der Empfindungen. Gib deinem Körper Zeit, bis sich die jeweilige Stufe entspannt und angenehm anfühlt, bevor du zur nächsten übergehst. Jede Stufe dient als Vorbereitung auf die nächste. Diese Stufen sind einzigartig bei Babaji's Kriya Hatha Yoga. Jede Stufe löst muskuläre und mentale Spannungen und entfaltet mehr Energie in der Haltung. Die 18 Haltungen sind dazu gedacht, den Körper und den Geist vorzubereiten, zu entspannen und in die jeweilige Haltung einzugewöhnen, sodass du zwei Minuten oder länger in ihr verbleiben kannst. Du kannst immer zu einer vorhergehenden Stufe zurückkehren und diese länger beibehalten. Allerdings solltest du den Ruhepol in jeder Haltung suchen, indem du in ihr eine Zeit lang verweilst. Jede Haltung sollte sich wohltuend „anfühlen“. Es kann sein, dass du deine Körperhaltung nachkorrigieren musst, während du in dem Asana bist, um den besten Energiefluss für dich zu finden. Dieser freie Energiefluss wird dir helfen, Stabilität und Leichtigkeit zu erfahren, wovon du am meisten profitieren kannst. Ein Asana sollte nicht zu viel vitale Energie verbrauchen. Vielmehr sollte jedes Asana die Energie und Kraft steigern und für ein innerliches Weichwerden sorgen, das Körper und Geist entspannt. Ujjayi-Atmung und Bewusstheit werden ein autonomes Gleichgewicht und emotionale Stabilität hervorrufen. Wende Ujjayi an und deine Sinne werden nach innen gerichtet und dich in der Haltung festigen. Dies wird dir ermöglichen, Körperempfindungen zu erforschen. Indem du die Empfindungen beobachtest, während der Körper sich selbst organisiert und reorganisiert, wirst du leicht-

ter die richtige Änderung vornehmen und die passende Balance finden können.

**Achtsames Gewahrsein/Bewusstheit** – Wir bauen Bewusstheit gezielt in unsere Praxis ein, damit Andere bzw. unsere eigenen Gedanken uns nicht ablenken. Lasse eine Ganzkörper-Bewusstheit aufkommen. Bewusstheit stellt sich ein, wenn du Ujjayi anwendest und deine Bewegungen beobachtest. Es ist wichtig, dass du an die Asanas mit der Absicht herangehst, dich in neuer Weise beugen und bewegen zu wollen. Dein Körper wird darauf jeden Tag anders reagieren. Indem du aufmerksam bleibst, wirst du interessiert auf die Empfindungen achten können und deinen Geist nicht umherschweifen lassen. Du wirst gegenüber allen sich verändernden Wahrnehmungen von Dehnung und Unbehagen, Intensität und Entspannung präsent bleiben wollen. Dies wird die Zusammenarbeit zwischen Körper, Geist und Prana sicherstellen. Indem du auf jede Bewegung achtest, wirst du spüren, wie dein Körper auf den Prana reagiert. Dies ist eine ungefährlichere Übungsmethode, da du nicht dazu geneigt sein wirst, zu weit zu gehen bzw. zu schnell weiter zu machen und dich zu verletzen.

Asanas sind ein kraftvolles Mittel, Körper, Geist und Prana in einer Aktivität miteinander zu verbinden. Wenn du fokussiert bleiben kannst und dich ungeteilt auf etwas konzentrierst, wird die normalerweise zerstreute Körperenergie mit den Energien des Geistes vereint. Dies sorgt dafür, dass du deine Energie auf und jenseits der Yogamatte effizienter nutzen kannst. Bewusstheit meint eine bewusste Verbindung zwischen Körper, Geist und Prana und ist somit ein kraftvolles Tonikum für den Geist und das Nervensystem. Eine bewusste Asana-Praxis erzeugt beruhigende Schwingungen, die den Körper durchziehen und neue Energieströme anregen, die du spüren kannst.

**Aufmerksamkeit** – worauf sollst du deine Aufmerksamkeit richten? Fokussiere dich

auf deine Atmung und die Körperempfindungen. Konzentriere dich innerlich auf deine Ujjayi-Atmung und auf die Dehnungsempfindungen, um dir deiner körperlichen Grenzen bewusst zu werden. Durch gleichmäßiges, entspanntes und achtsames Atmen baut sich eine meditative Konzentration auf, sodass du die Energie, die du durch deine Arbeit mit den Haltungen freisetzt, bewusst wahrnehmen kannst. Mache dir die Position deiner Wirbelsäule bewusst. Wenn du deine Praxis vertiefst, kann sich deine Aufmerksamkeit ausdehnen, sodass du das

Gefühl bekommst, durch die Wirbelsäule zu atmen (Wirbelsäulenatmung) und belebende Energie verspürst. Und während du deine bestmögliche Ausführungsform der Haltung stabil und mühelos zwei Minuten lang beibehältst, kannst du deine Aufmerksamkeit auf das zunehmende Gefühl von Leere, Beschwingtheit, Leichtigkeit und Licht lenken. Durch das Praktizieren wird sich das Bewusstsein erweitern, sodass du allmählich all diese Erfahrungen erfassen kannst. (Fortsetzung folgt).

## **Der feine Reiz einer beständigen Praxis von Babaji's Kriya Yoga**

**von Durga Ahlund**

Ich widme mich einer lebenslangen Praxis von Babaji's Kriya Yoga, weil ich über zwei Jahrzehnte hinweg gesehen habe, wie die Asanas, Pranayamas, Dhyanas, Meditationen und Mantras sich stets weiter entwickeln und frisch bleiben, während sie meine Energie beleben und besänftigen, meine Emotionen ins Gleichgewicht bringen, meinen Geist stärken und mir ein Gefühl der Jugendlichkeit vermitteln.

### **Die Vorteile des In-Sich-Gehens durch Hatha Yoga**

Durch die sanfte Intensität und Innerlichkeit einer regulären Asana-Praxis kann man nicht nur Verhärtungen und Verspannungen im Körper sondern auch vorprogrammierte Nervosität in Körper und Geist auflösen und sogar einstudierte mentale Haltungen, Erinnerungen und Emotionen loslassen. Dafür ist die richtige Anwendung von Bandhas, Ujjayi-Atmung und Bewusstheit erforderlich, wodurch dafür gesorgt wird, dass deine

Asana-Praxis sicher und effektiv ist. Bandhas und Ujjayi-Atmung steigern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht und ermöglichen dir, auf tieferer Ebene mit deiner Muskulatur zu arbeiten und deine Energie besser zu spüren.

Die achtzehn Haltungen sorgen für Entlastung in der Muskulatur und dem Bindegewebe, wodurch Schmerzen verringert werden und die Kraft gesteigert wird, da sie durch die tiefe Entspannung, welche die Bandhas und der Atem ermöglichen, dynamische Energie aufbauen. Der Körper und der Prana werden durch eine tiefgehende Praxis der achtzehn Haltungen ausgeglichen und belebt. Angeregter Prana wird frei durch deinen Körper fließen können und dabei Blockaden in deinem physischen Körper und im feinstofflichen Nervensystem der Nadis auflösen. Dies wirst du spüren. Diese transformierte Energie steigert deine Leistungsfähigkeit, vertieft deine Meditationen, bringt verschüttete Emotionen und Erinnerungen hervor, um sie loszulassen, öffnet

dein Herz und lässt dich Veränderungen mutiger annehmen.

### **Die Vitalität steigern und den Geist beruhigen mittels Kriya Kundalini Pranayama**

Eine regelmäßige Praxis von Kriya Kundalini Pranayama steigert die geistige Vitalität und sorgt dafür, dass deine normale Atmung langsam, tief und vollkommen durchgängig ist. Dies schafft außerdem eine Möglichkeit, auf innere Prozesse des gesamten Körpersystems, wie z.B. Herzrate, Puls, Blutdruck, Verdauung, Ausscheidung und Absorption in gewissem Umfang bewusst und positiv Einfluss zu nehmen.

Die Pranayamatechniken folgen einer Energiebahn von der linken zur rechten Seite der Nadis und erzeugen so einen optimalen Energiefluss in den Nerven, Organen und dem Drüsensystem. Die Bauchorgane werden massiert, wobei der Muskeltonus gesteigert und das autonome Nervensystem durch die Druckverschiebungen in den inneren Organen stimuliert wird.

Wenn man ein vegetatives Gleichgewicht erreicht hat, erlangt man auch emotionale Stabilität.

Aber das Ziel von Kriya Kundalini Pranayama ist, eine Verbindung mit dem bewussten Teil des Atems aufzubauen, um die tieferen und sogar unterbewussten Anteile des Bewusstseins zu beeinflussen. Beim Kundalini Pranayama geht es darum, bewusstes Gewahrsein in das Meer des unbewussten Pranas im Körper hineinzubringen. Dabei soll die dynamische Kraft von Pranashakti erweckt werden.

Wenn man diese Techniken zweimal täglich wiederholt, wird allmählich ein gleichmäßiger und beständiger Kreislauf aufge-

baut, der Ida und Pingala Nadi erhellt. Die Nadis kannst du in deinem inneren Bewusstsein spüren und lokalisieren. Die Pranayama Praxis kann ganz subtil werden, wenn man einen bewussten Fluss in den Nadis wahrnimmt. Dadurch wird ein qualitativ hochwertigerer Pranafluss gefördert, der deine Energie ausgleicht und dir hilft, ein höheres mentales Energieniveau aufrecht zu erhalten. Um bei deiner Sadhana Fortschritte zu machen, ist es wichtig, dass du innere Energiebahnen bewusst wahrnehmen kannst und eine Sensibilität dafür entwickelst, damit du bemerkst, wenn deine Energiemuster gestört sind.

### **Mentale Reinigung durch Meditation**

**„Die Energie des Körpers wird in leuchtendem Gewahrsein mit den geistigen Energien vereint.“**

Durch konstante Praxis der sich stets weiterentwickelnden Kriya Dhyanas und Samadhi Techniken, wirst du die Fähigkeit ausbilden, Samskaras zu verbrennen: deine mentalen und emotionalen Neigungen, die Ablagerungen deines gewohnheitsmäßigen Denkens – die defekten Gedächtnisfragmente deines Geistes. Du lernst, Zeuge deines Denkprozesses zu sein. Du wirst erfahren, dass es eine Trennung zwischen dir und deinen Gedanken gibt und lernen, sie als etwas zu beobachten, das sich einfach nur durch den Raum deines Geistes bewegt. Das deinen Gedanken zugrundeliegende Bewusstsein wird sichtbar. Die Dhyanas werden zu Gewahrsein.

Jede Kriya Meditation dient dazu, die dem Geist zugrunde liegende Energie nutzbar zu machen und sie auf konzentriertes Gewahrsein zu fokussieren. Der Geist wird in einen anderen Zustand inneren Bewusstseins versetzt, in welchem er sich von der äußeren Wahrnehmung loslässt – und die

Sinne folgen dem Geist – und die Energie des Körpers wird in leuchtendem Gewahrsein mit den geistigen Energien vereint.

Meditation ergibt sich spontan aus einem konzentrierten Geisteszustand heraus. Wenn der Geist mehr und mehr durch Konzentration fokussiert und gefestigt wird, fallen die üblichen Ablenkungen und Störungen weg und der Geist beruhigt sich, wodurch sich der reine Zustand der Meditation ausbilden kann. Du beginnst zu verstehen, dass das Bewusstsein sich nur ausdehnen kann, insoweit es nicht durch Gedanken oder mentale bzw. emotionale Bewegungen begrenzt oder verschleiert wird.

Die Praxis der Kriya Dhyanas führt zu einem starken und energetischen Bewusstseinsfluss während und nach der Meditation. Diese vermehrte Bewusstheit erweitert deine Auffassungsgabe und verbindet den wahrnehmenden Geist direkt mit der Welt. Deine Erinnerungen und Emotionen werden diese direkte Verbindung immer weniger beeinflussen bzw. stören.

Du lernst diese erweiterte Bewusstheit – die Frische, Leuchtkraft, Klarheit, Stabilität und den Frieden – so sehr zu schätzen, dass du deinen Geist regelmäßig beobachten möchtest und freiwillig daran arbeitest, deine Gedanken und Emotionen zu regulieren. Wenn sich dein Bewusstsein in der

Meditation ausdehnt, werden deine mentale und emotionale Stärke, Stabilität und Gelassenheit gesteigert. Es ist dann nicht länger ein großer Kraftakt, deinen Geist und Prana zu beruhigen und zu besänftigen. Du kannst dich leicht mit einem höheren Bewusstsein verbinden, welches Fehler in deinem Denken beobachtet und störende Gedanken und aufgewühlte Emotionen bändigt, sobald sie sich zu zeigen beginnen.

Babaji's Kriya Yoga Meditationen helfen uns, nicht länger nur auf der Oberfläche unseres Bewusstseins und unserer Emotionen zu leben. Stattdessen ermöglichen sie uns, aus der Tiefe unserer Mitte heraus zu leben. Wenn du dir selbst durch regelmäßige Meditation erlaubst, in deinem Inneren zu ruhen, wird der Geist weniger daran hängen, dass Dinge in gewisser Weise geschehen müssen. Dein Wesen und deine Präsenz bleiben beständig und gelassen und auch der Prana bleibt ruhig und reguliert, sogar in schwierigen Situationen, weil das Herz zufrieden ist. Der Geist ist geklärt und nur die Impulse der Seele bleiben übrig, die dir einen Einblick in die Natur deines Geistes und deines Verhaltens geben.

Der Reiz von Babaji's Kriya Yoga liegt darin, wie er deine Gesundheit, dein Wohlbefinden, deinen Frieden und dein Leben unterstützt.

## **Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2017**

**Helft mit, Babaji's Kriya Yoga zu anderen Menschen auf der Welt zu bringen**

Dies ist eine gute Zeit, darüber nachzudenken, dem „Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas“ etwas zu spenden, um es uns

weiterhin zu ermöglichen, Babaji's Kriya Yoga an Menschen heranzutragen, die ihn sonst nicht empfangen könnten.

In den letzten zwölf Monaten, seit September 2015, haben die Mitglieder und Unterstützer des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas folgendes geleistet:

- Über 140 Initiationsseminare mit über 1000 Teilnehmern wurden in 20 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Singapur, Malaysia, Sri Lanka, Kolumbien, Estland, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, Portugal, England, Australien, den USA und Kanada abgehalten.

- In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten, über die acht Einweihungsseminare in ganz Indien organisiert wurden. Vinod Kumar, der Leiter des Ashrams, gab dort regelmäßig kostenlose öffentlichen Asana- und Meditationsunterricht. Der Orden veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien. Er hat eine neue Auflage des Buches *Kriya Hatha Yoga* auf Kannada, das Buch *Treasure Trove of Tamil Yoga Siddha Manuscripts* mit 650 Manuskripten auf einer beliegenden CD auf Tamil und eine indische Ausgabe von *Enlightenment: It's Not What You Think* auf Englisch herausgegeben.

- In Dehiwala (Sri Lanka) wurde ein Ashram unterhalten, in dem wöchentlich kostenlose öffentliche Yogastunden und Satsangs für Initiierte abgehalten werden. Außerdem fanden dort Einweihungsseminare statt. Drei unserer Bücher wurden auf Singhalesisch und weitere auf Tamil und Englisch in Rekordzahlen vertrieben.

- Die Ausbildungen zweier neuer Acharyas in Brasilien, Annapurna und Kabir (Tadeu und Marica Arantes), und von Gurudasan (Gowri Varadhan) in Indien sind

abgeschlossen worden. Die Ausbildungen von vier weiteren Acharyas in Frankreich, Österreich und Bulgarien wurden fortgesetzt. Die Ausbildungen zweier Acharyas zur Weitergabe der 144 Kriyas der dritten Einweihung in Frankreich und Estland sind abgeschlossen worden.

- Die erste Bauphase des neuen Ashrams in Badrinath (Himalaja), zu der elf Appartements, zwei Versammlungshallen, das Büro, der Bücherladen und die Außenanlagen gehörten, wurde komplett und die zweite Phase, die zwei weitere Appartements und einen gemeinschaftlichen Speisesaal beinhaltet, halb abgeschlossen. Im Herbst 2016 wohnten dort zwei Pilgergruppen, die von fünf Mitgliedern des Ordens der Acharyas angeleitet wurden.

- 2016 wurden kostenlose, wöchentliche öffentliche Yogastunden in Babaji's Kriya Yoga und Kirtan Veranstaltungen im Ashram in Quebec gefördert.

- Im Ashram in Quebec wurde ein zweiwöchiges Kriya Hatha Yoga Lehrer Training mit 23 Teilnehmern abgehalten.

- In der Nähe von Blois (Frankreich) wurde eine zweitägige Versammlung mit 48 Eingeweihten abgehalten.

- Der International Yoga Day am 21. Juni 2016 in Nord-Sri Lanka, an dem 1500 Schulkinder teilnahmen, wurde finanziell unterstützt.

- Der Fernstudienkurs „The Grace of Babaji's Kriya Yoga“ wurde in die Lehrpläne der Tamil University in Thanjavur (Indien) aufgenommen.

Für das Jahr 2016-2017 hat der Orden folgende Pläne:



- Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Ländern stattfinden zu lassen.
- Kostenlose vierzehntägliche, öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Quebec, Bangalore (Indien) und in Dehiwala (Sri Lanka) anzubieten.
- 300 Stunden Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildungen in Spanien, der Schweiz und Quebec abzuhalten.
- Das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Malayalam und Kannada, das Buch *Die Stimme Babaji's* auf Marathi und Kannada und seine zweite Auflage sowie das Buch *Kailash* auf Hindi zu veröffentlichen.
- Den Bau des Ashrams in Badrinath abzuschließen.

Die 32 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisationen brauchen eure Unterstützung, um dieses Programm für 2016-2017 umsetzen zu können. Leistet eure Spende möglichst bis zum 31.12.2016, dann erhaltet ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2016. Unsere Arbeit wird ausschließlich durch eure Spenden finanziert. Es warten viele Menschen auf der ganzen Welt darauf, eingeweiht zu werden. Wir werden Acharyas

dorthin schicken, sobald uns die Mittel zur Verfügung stehen, um für die Reisekosten aufzukommen.

Für jede Spende in Höhe von US\$70/Cn\$75 oder mehr erhaltet ihr eine Ausgabe des neuen Buches „Enlightenment: It's Not What You Think“ auf Englisch, Französisch, Spanisch oder Portugiesisch. Eine Beschreibung des Buches findet ihr im Bücher-Shop auf unserer Website.

Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte! Oder sendet einen Scheck an Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada JOE 1P0.

Ihr könnt die Kartenautorisierung über unseren Online-Shop unter [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) verschlüsseln, oder uns die Autorisierung einfach per E-Mail an [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) senden.

Überwiesen werden kann die Spende auf folgendes Konto bei der Deutschen Bank: Kontoinhaber "Marshall Govindan", Deutsche Bank International, BLZ 50070024, Kontonummer: 0723106, bzw. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA. Bitte schickt eine E-Mail an [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net), sobald ihr überwiesen habt.

## News und Notizen

**Pilgerreise zu heiligen Orten in Tamil Nadu und Kerala** vom 09.-23. Februar 2017 mit den Acharyas Satyananda, Siddhananda Sita und Sharanaadevi. Erfahre eine tiefgründige spirituelle Kultur, triff mehrere lebende spirituelle Meister, praktisiere täglich geführten Kriya 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 Meeres streifen wirst. **Neue Reisezie-**

le.

Kontakt:

[satyananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satyananda@babajiskriyayoga.net),

[sita@babajiskriyayoga.net](mailto:sita@babajiskriyayoga.net),

[satchidananda@babajiskriyayoga.net](mailto:satchidananda@babajiskriyayoga.net)

Mehr Informationen (auf Englisch) unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-South-Pilgrimage-2017.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-South-Pilgrimage-2017.pdf)

**Pilgerreise in den Himalaja mit Acharya Kailash und Mati** vom 1. bis 18. September 2017. Jedes Jahr im Herbst werden wir eine Gruppe von Kriya Yoga Studenten auf eine Pilgerreise in den Himalaya nach Badrinath zu unserem neuen Ashram führen. Der Schwerpunkt liegt darauf, die Energie im Ashram aufzubauen, sowie bedeutsame spirituelle Orte auf dem Weg dorthin zu besuchen, z.B. Rishikesh und Haridwar. Badrinath wird mit Babajis Leben und Selbstverwirklichung in Verbindung gebracht. Es wird eine unvergessliche Erfahrung im Heimatland des Yoga, die dich inspirieren und in die Lage versetzen wird, die reichhaltige kulturelle Welt zu verstehen, die Babaji's Kriya Yoga hervorgebracht hat. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2017-Kailash.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2017-Kailash.pdf)

**Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit M. G. Satchidananda und Durga** vom 21. September bis 09.Oktober 2017. Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung. Wir

werden in den elf Appartements des neuen Ashrams wohnen und seine Anlagen voll nutzen können. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2017-German.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2017-German.pdf)

**Eine zweite Einweihung** mit M.G. Satchidananda wird in Quebec vom 16.- 18. Juni 2017 stattfinden.

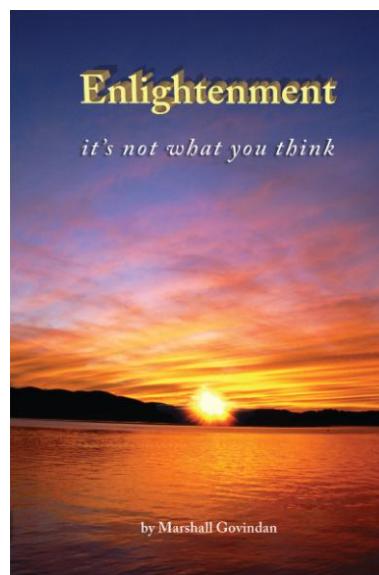
**Dritte Einweihungen** werden mit M. Govindan Satchidananda vom 14.-23. Juli 2017 in Quebec, mit Satyananada in Deutschland und Indien, mit Sita Siddhananda in Frankreich und mit Ishvarananda in Estland angeboten werden. Erreiche das Ziel der Selbst-Verwirklichung mit kraftvollen Kriyas zur Erweckung der Chakras und trete in den atemlosen Zustand von Samadhi ein.

**Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung** vom 28. Juni bis 13. Juli 2017 mit Durga Ahlund und M. G. Satchidananda im Ashram in Quebec und vom 14. bis 30. Juli 2017 mit den Acharyas Kailash und Satyananda in der Schweiz. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm)

bzw.

[www.babajiskriyayoga.net/german/training.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/training.php)



**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.

*„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.*

- 192 Seiten, 10 Euro. Bestelle Dein Exemplar über unsere Website: [www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php)

### **Glückselig: mit Babajis Kriya Yoga (Taschenbuch)**

Kriya Yoga, das begeistert Claudius Rieser Kailash und diese Begeisterung und Liebe steckt an. Er zeigt die Vorteile, die diese spezielle Yoga-Praxis für uns und unser Leben hat, erzählt von seinen Erfahrungen und von der Transformation, die wir erleben können, wenn wir uns auf den Weg des Kriya Yogas machen. Beim Lesen dieses Buches wird man nicht nur den Herzensweg des Kriya-Yoga entdecken können, sondern bekommt auch Einblick in die Weisheiten alter Schriften, lernt Babaji, den Begründer des Kriya-Yogas kennen und bekommt unweigerlich Lust darauf, es selber ausprobieren zu wollen.

Claudius Rieser Kailash studierte und praktizierte intensiv Kriya-Yoga unter der Leitung von M.G. Satchidananda. Seit 2006

widmet sich Claudius Rieser vor allem seiner Lehrtätigkeit als Kriya-Yoga Lehrer. Er bereist die deutschsprachigen Länder, um Einweihungen ins Kriya-Yoga zu geben. Dem intensiven Praktizieren und Studieren dieser Form des Yoga hat er es zu verdanken, dass er im Laufe seines Lebens viele Hindernisse aus dem Weg räumen und klar und gezielt auf dem Weg zur Selbstrealisation, der ewigen Glückseligkeit, emporsteigen konnte. Preis 16 Euro zzgl. Versand. [www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#gluckselig\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#gluckselig_book)  
[Blick ins Buch-gluckselig-mit-babajis-kriya-yoga-php](http://Blick%20ins%20Buch-gluckselig-mit-babajis-kriya-yoga-php)

### **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 haben dort im September und Oktober gewohnt. 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 eingetragene, 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:

[www.babajiskriyayoga.net/german/ashram-badrinath.php](http://www.babajiskriyayoga.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.



Der im Bau befindliche Ashram in Badrinath

Ihr könnt online spenden und euch unseren Jahresbericht und unsere Pläne im Detail unter folgendem Link ansehen:  
[www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php)



## Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

### Basisseminar

#### mit Satyananda

**Klagenfurt** (Österreich) 19. – 21.05.2017  
 Ort: Yogaschule Kärnten  
[yogaschulekaernten.at](http://yogaschulekaernten.at)  
 Email: kontakt@yogaschulekaernten.at  
 Telefon: +43/0 463240210

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

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

#### mit Kailash

**Wüstenrot** (DE) 09. – 11.12.2016

**Frauenfeld** (CH) 03. – 05.02.2017

**München** (DE) 05. – 07. 05. 2017

Kontakt: info@babaji.ch

Telefon: +41/(0)52 366 32 92

#### mit Brahmananda

**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

**Bad Griesbach** (DE): 08. – 10.09.2017  
 Seminarhaus: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)  
 Kontakt: prem@babaji.de

### Vertiefungsseminar

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE): geplant für 2018  
 Seminarhaus: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)  
 Kontakt: prem@babaji.de

## Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit Kailash und Satyananda

**Frauenfeld (CH)** 14. – 30.07.2017  
 Seminarort: Yogaschule Lichtblick,  
 Balierestraße 29, CH-8500 Frauenfeld  
 Kontakt: Kailash, info@babaji.ch;  
[www.freemind4u.ch](http://www.freemind4u.ch)

### 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 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:

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

**Besuche Durga's 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, 196 Mountain Road, P.O.Box 90, Eastman, Quebec, JOE 1PO Canada*

*Kontonummer: 0723106*

*Bank: Deutsche Bank Privat und Geschäftskunden, Rossmarkt 18, 60254 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](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 Dezember 2016 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.