



# 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. Wie man die Auswirkungen des Karmas durch Kriya Yoga beseitigen kann  
von M. G. Satchidananda
2. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von  
Babaji's Kriya Hatha Yoga  
von Durga Ahlund
3. Tadeu Arantes wird in Badrinath in den Orden der  
Acharyas aufgenommen  
von Acharya Ganapati
4. Kitchardi: Das Yogi Power Gericht  
von Acharya Skandavel
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

# Wie man die Auswirkungen des Karmas durch Kriya Yoga beseitigen kann

von M.G. Satchidananda

Das Thema Karma ist sogar für fortgeschrittene Yoga-Praktizierende sowohl komplex als auch mysteriös. Daher wird es von Lehrern gewöhnlich gemieden. Und das trotz der Tatsache, dass mehr als zehn Prozent der Verse in den Yoga Sutras des Patanjali sich auf das Thema Karma beziehen. Karma zu verstehen und zu begreifen, wie man seine Auswirkungen beheben kann, ist essentiell, um Leiden zu vermeiden und Erleuchtung zu erreichen.

Karma meint die Konsequenzen von Gedanken, Worten und Taten. Die Yoga-Literatur bezieht sich auf diese als *Vasanas* (Neigungen) und *Samskaras* (Gewohnheiten). Alle Erinnerungen deiner Handlungen und ihre Konsequenzen werden als subtile Eindrücke in deinem Unterbewusstsein gespeichert.

*Vasanas* (Neigungen) bilden sich allmählich aus, wenn du dich mit erfreulichen oder schmerzlichen Erinnerungen eingehend befasst. Je länger du in ihnen schwelgst, umso ausgeprägter werden sie. Falls du beispielsweise etwas Verstörendes zu jemandem gesagt hast und dies im Nachhinein bereust, wird die Neigung, sich schuldig zu fühlen, stärker werden. Das Leiden nimmt zu. Du verlierst deine innere Freude und deinen Seelenfrieden aus dem Blick.

*Samskaras* (Gewohnheiten) bilden sich nach und nach aus, wenn du dieselben Gedanken, Worte oder Taten viele Male wiederholst. Gewohnheiten schränken deine Freiheit beim Handeln, Denken und Sprechen ein. Falls sie sehr stark ausgeprägt sind, oder du dich von ihnen abhängig machst, wirst du zu ihrem Sklaven. Du kannst beispielsweise die Angewohnheit

haben, immer dann zu essen, wenn du dich emotional niedergeschlagen oder ängstlich fühlst. Sowohl *Vasanas* als auch *Samskaras* ziehen Umstände und Ereignisse an, bei denen du mit Begierden und Ängsten konfrontiert wirst. Ihre Auswirkungen und das daraus resultierende Leiden abzuschwächen oder sogar zu beseitigen, ist eines der Hauptziele beim Yoga. Patanjali geht auf das Thema Karma und Leiden in *Die Yoga Sutras* im 2. Kapitel, Vers 1–17 näher ein.

*Was beseitigt werden sollte, ist die Sorge um die Zukunft.*

– Patanjali (*Die Yoga Sutras*, II.16)

## Drei Karma-Ströme durchziehen dein Leben

Das Gesetz des Karmas besagt, dass alle Gedanken, Worte und Handlungen Konsequenzen haben. Niemand kann das Gesetz des Karmas beeinträchtigen. Geburt, Tod und alles, was dazwischen passiert, hängt von dem Gesetz des Karmas ab. Karma bestimmt die Umstände, in die du in jedem Leben hineingeboren wirst. Im Fluss der Zeit wirst du geboren und bist für eine Weile mit Anderen verbunden. Dann trägt dich das Karma weiter.

Um das andere Ufer des Flusses der Zeit zu erreichen, wo du dem Gesetz des Karmas nicht länger unterworfen sein wirst, musst du in diesem Leben lernen, dich aus der Knechtschaft des Karmas zu befreien. Patanjali erklärt uns, dass es in diesem Fluss des Karmas drei Strömungen gibt.

1. *Prarabdha* (aktive) Karmas werden in der aktuellen Inkarnation ausgelebt und aufgebraucht. Sie bestimmen deine Lebens-

umstände sowie die deiner Familie, den sozioökonomischen Zustand deines Landes, deine DNS und so weiter. Bildlich gesprochen entsprechen sie den Eigenschaften des Flusses und haben bedingt, wo, wann und wie du in ihn eingetreten bist. Wenn du beispielsweise in einer Zeit oder an einem Ort geboren wirst, die bzw. der durch Kriege, Hungersnöte oder Naturkatastrophen geprägt ist, könnte der Fluss mit dem Schutt eines Sturmes oder einer Flut gefüllt sein.

2. *Agama* (neue) Karmas sind jene Karmas, die durch deine Handlungen oder deine Untätigkeit während dieser Inkarnation erzeugt werden. Man kann sie mit den Folgen vergleichen, die es hat, dass du mit deinem Ruderboot den Fluss überquerst.

3. *Samjita* (potentielle) Karmas sind jene Karmas, die darauf warten, in zukünftigen Inkarnationen erfüllt zu werden. Sie sind auf bestimmte Bedingungen angewiesen, um sich manifestieren zu können.

Das Behältnis aller jener Karmas wird laut Patanjali in *Die Yoga Sutras* (II.12) *Karma-Asaya* genannt, „das Reservoir bzw. der Mutterschoß des Karmas“ oder „Depot der Handlungen“. Dessen Inhalte sind für jedes Individuum einzigartig. Sogar eineiige Zwillinge bringen unterschiedliches Prarabha Karma mit, wie selbst in sehr jungem Alter durch ihre Persönlichkeiten deutlich wird. Die potentiellen Karmas warten auf eine Gelegenheit, an die Oberfläche zu kommen und sich durch einen der *Kleshas* (Ursachen des Leidens) auszudrücken, wie beispielsweise eine Anhaftung oder Abneigung, entweder im gegenwärtigen (Prarabha) oder einem zukünftigen Leben (Samjita).

## Die Auswirkungen des Karmas überwinden

Dein individuelles Bewusstsein und der Karma-Leib oder –Koffer, den du von einem Leben zum nächsten trägst, stimmen immer mit den Naturgesetzen, *Prakriti*, überein und

schließen dabei deine natürliche Umgebung mit ein. Indem du das opferst und preisgibst, von dem dein Ego glaubt, dass es dir gehören würde, tilgst du deine karmischen Schulden im feinstofflichen Bereich. Diese karmischen Schulden sind die Quelle des Leidens. Somit bietet dir das Kriya Yoga Versprechen – mein eigenes Wesen und meine Freuden Kriya Babaji absolut und vollkommen hinzugeben – eine kraftvolle Methode, die Auswirkungen negativen Karmas zu beseitigen. Falsch gesetzte Identität, Egoismus, ist die Hauptursache des Leidens.

*Die Ursache (des Leidens), die zu beseitigen ist, ist die Verbindung zwischen dem Sehenden und dem Gesehenen.*

– Patanjali (Die Yoga Sutras, II.17)

Wenn du bewusst sprichst bzw. handelst, kannst du es eventuell verhindern, in neue oder potentielle Karmas verwickelt zu werden. So solltest du zum Beispiel nur überlegt reden, anstatt emotional auf die aufwührenden Worte oder Handlungen von Familienmitgliedern oder Freunden zu reagieren. Sag‘ nur, was notwendig und aufbauend bzw. hilfreich für die andere Person oder die Aufklärung der Situation ist. Das erste Ziel der Yoga-Praxis ist die Ausbildung von *Sattva* (Gelassenheit), wodurch du bewusst sprechen und handeln kannst.

Du hast jedoch praktisch keine Entscheidungsfreiheit bezüglich der primären aktiven Karmas (Prarabha). Aus diesem Grund wird Prarabha Karma als Schicksal bezeichnet, welches nahezu nicht verändert werden kann. Es bestimmt, in welchen Körper du hinein geboren wirst, wie lange du leben wirst und ob du im Großen und Ganzen glücklich sein wirst oder nicht. Allerdings kannst du mittels bewusster Willensanstrengung dein primäres Karma bzw. Schicksal in zukünftigen Inkarnationen

durch die zweite Karma-Strömung beeinflussen.

Sich die karmischen Ursachen der eigenen aktuellen Probleme nicht bewusst zu machen, ist so, als ob man die Auslöser einer körperlichen Krankheit oder Behinderung ignorieren würde. Wenn du die Auswirkungen deiner gegenwärtigen Gedanken, Worte und Taten missachtest, hast du keine Möglichkeit, ihre grundlegenden Bestandteile – deine Neigungen und Gewohnheiten in diesem Leben – zu beseitigen oder ihre Konsequenzen in zukünftigen Leben zu verhindern, in denen sie aktiv werden und dein Schicksal formen.

Während Karma „Handeln mit Konsequenzen“ ist, meint *Kriya* – ein Begriff, der sich von dem Wort Karma ableitet – „Handeln mit Bewusstheit“. Um die Auswirkungen negativen Karmas abzumildern, die dir und anderen Leiden bereiten, kannst du folgende Kriya Yoga Techniken anwenden.

1. Kultivierung fokussierter Aufmerksamkeit
2. Beherrschung der eigenen Sinne
3. Stärkung der eigenen Willenskraft und Intention (Sankalpa Shakti)
4. Kultivierung von Loslassen, Selbststudium und Autosuggestion
5. Einhaltung der sozialen Beschränkungen und der vier weisen sozialen Haltungen
6. Kriya Kundalini Pranayama und die achtzehn Körperhaltungen
7. Kriya Mantra Yoga
8. Streben nach göttlicher Gnade
9. Praktizieren von Karma Yoga
10. Vorbereitung des Geistes auf den Zeitpunkt des Todes

Du kannst es vermeiden, von nutzlosen oder unnötigen Handlungen und deren Kon-

sequenzen abgelenkt zu werden, indem du dich darin übst, dich ausschließlich auf das zu fokussieren, was du gerade tust. Unnötige Handlungen erzeugen überflüssige Konsequenzen, wie Verwirrung und Komplikationen. Achtsamkeit, kontinuierliche Bewusstheit und die Perspektive des Zeugen zu kultivieren, immer nur eine Sache auf einmal zu machen und Multitasking zu vermeiden, sind alles Möglichkeiten dies umzusetzen.

Deine unter dem Einfluss von *Tamas* (Trägheit, Verwirrung und Zweifel) stehenden Sinne – Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten – lassen dich mit dem flüchtigen Genuss sinnlicher Freuden zufrieden sein. Indem du allerdings mithilfe verschiedener Yoga Praktiken sattvische Ruhe im Geist ausbildest, kannst du dich in *Pratyahara* (Rückzug der Sinne) üben. Wenn der Geist nicht länger der Ablenkung durch sinnliche Anziehungen und Abneigungen unterworfen ist, wird er nicht mehr zerstreut sein. So kannst du es vermeiden, neues potentielles Karma in endlosen Zyklen zu erzeugen.

Yoga empfiehlt, mit der Beherrschung der Zunge zu beginnen, wozu Schmecken und Sprechen gehören, indem man Fasten- und Schweigetage einhält. Alle Erfahrungen müssen verdaut werden und sind daher mit der Zunge verbunden. Durch Schweigen vermeidest du viele Komplikationen und dein Leben wird einfacher und voller Freude. Wenn Essen nicht länger als emotionaler Ausgleich dient, wirst du dir der zugrunde liegenden Leidensquellen bewusst und kannst dich darin üben, sie loszulassen.

### Willenskraft mit Intention ausbilden

Die Entwicklung von *Sankalpa Shakti* (Willenskraft mit Intention) sorgt für die Kraft und die Führung, um potentielle und neue Karmas zu verändern. Dadurch kannst du zu der Überzeugung gelangen, alles

erreichen und dein geistiges Potential vollends ausschöpfen zu können. Dies ermöglicht dir, Dharma zu kultivieren, das Streben der Seele nach Selbst-Verwirklichung und Freiheit von der Perspektive des Egos und all seinen Gewohnheiten und Neigungen.

Ich bin Yogi Ramaiah auf ewig dafür dankbar, dass er es mir ermöglicht hat, Willenskraft zu entwickeln. In jeder Phase seines Trainings verlangte er, dass ich klare Absichten in Form von heiligen Gelübden oder Versprechen formulierte. Das erste war das Versprechen der vollständigen Hingabe zu Beginn der ersten Einweihung, als ich 22 Jahre alt war. Ich erhielt die Möglichkeit, einem seiner Yoga-Ashrams beizutreten, was erforderte, dass ich jeden Tag acht Stunden lang, Yoga praktizierte, acht Stunden einer Erwerbstätigkeit nachging und die verbleibenden acht Stunden für Erholung, Körperpflege, Nahrungsaufnahme und Dienst nutzte.

Ich erkannte, dass ich meine Neigung, mich von vielen anderen Interessen ablenken und mitreißen zu lassen, umgehen konnte, indem ich mich selbst zu solch einer Disziplin verpflichtete. Ich musste mich für das entscheiden, was wirklich wichtig war. Ich dachte mir, dass stetigen und tiefgreifenden spirituellen Fortschritt zu machen, einen idealen Lebensweg für mich darstellen würde.

Nachdem ich die verschiedenen Vorschriften der Sadhana-Disziplin während einer dreimonatigen Probezeit erfolgreich befolgt und förmlich versprochen hatte, diese auch weiterhin einzuhalten, wurde ich 1970 in seinen neuen Ashram in Kalifornien aufgenommen. Diese Sankalpa Shakti war das, was mich durch die darauf folgenden 18 Jahre trug. 1982 forderte er mich dazu auf, ein neues förmliches Versprechen abzulegen: andere in die 144 Kriyas einzuweihen.

Weitere Gelübde beinhalteten jene, die zu Beginn von Schweige-, Fasten- oder Tapas-

Zeiten oder beim Fassen des Entschlusses, eine Pilgerreise anzutreten, abgelegt werden und auch das Kriya Yoga Versprechen der Hingabe.

### **Loslassen, Selbst-Studium und Autosuggestion üben**

Patanjali erklärt, dass die beständige Praxis von *Vairagya* (Loslassen) die Hauptmethode des klassischen Yoga ist.

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

– Patanjali (Die Yoga Sutras, I.12)

Durch die regelmäßige und beständige Praxis von Shuddhi Dhyana Kriya, der ersten Meditationstechnik von Babaji's Kriya Yoga, wirst du dir der Inhalte deines Unterbewusstseins, dem Sitz deines Karmas, bewusst werden und sie bereinigen. Die Inhalte unseres Unterbewusstseins sind vergleichbar mit dem Hausrat im Keller eines Hauses, dessen Tür verschlossen ist. Wenn du diese Technik mehrere Wochen lang praktiziert und deine Meditationserfahrungen in einem Notizbuch festgehalten hast, überprüfe, was du aufgeschrieben hast und achte darauf, welche Dinge sich wiederholen. Dies sind die Samskaras oder Gewohnheiten des Geistes, die zu deinem Karma beitragen.

Nimm auch die Erinnerungen, angenehme wie schmerzliche, wahr, die immer wieder auftauchen. Dies sind Vasanas oder Neigungen. Identifiziere sie. Dies ist eine Methode von *Svadhyaya* (Selbst-Studium). Lerne, sie mithilfe des oben erwähnten kraftvollen Shuddhi Dhyana Kriya loszulassen. Nimm außerdem an der zweiten Einweihung teil und lerne, kraftvolle Gegenmittel für geistige Gewohnheiten und Neigungen zu entwickeln, indem du Autosuggestio-

nen für positive Veränderungen in deinem Leben formulierst und wiederholst. Dies wird neues potentielles Karma ausbilden.

*Wenn man durch negative Gedanken behindert wird, sollte man sich gegenteiliger (d.h. positiver) Gedanken befleißigen.*

– Patanjali (Die Yoga Sutras, II.33)

### **Die sozialen Beschränkungen und die vier weisen sozialen Grundhaltungen befolgen**

Dein Karma schließt oft auch deine sozialen Beziehungen mit ein. Die Weisen befolgen verschiedene soziale Beschränkungen, welche *Yamas* genannt werden. Dazu zählen: Nicht-Schaden, Wahrhaftigkeit, Keuschheit, Nicht-Stehlen und Begierdelosigkeit. Diese werden von Patanjali in *Die Yoga Sutras* (II.29-41) vorgeschrieben. Patanjali empfiehlt außerdem vier Grundhaltungen.

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

– Patanjali (Die Yoga Sutras, I.33)

Indem du dies befolgst, kannst du es vermeiden, von negativen Emotionen und Neigungen mitgerissen zu werden. Du wirst ein abgeklärtes Leben führen und dein Prarabda Karma aufbrauchen, ohne neues negatives Karma zu erzeugen.

### **Kundalini durch die Praxis von Kriya Kundalini Pranayama und die achtzehn Körperübungen anheben**

Alle der achtzehn Asanas und die Praxis von Kriya Kundalini Pranayama erheben die Kundalini Energie von den unteren zu den höheren Chakras. Das Bewusstsein folgt der Energie und folglich wird sich dein Be-

wusstsein allmählich selbst aus den psychologischen Zuständen befreien, die mit den unteren Chakras verbunden sind: Überleben, Angst und Begierde. Wenn die höheren Chakras energetisiert werden, wirst du dynamischer, liebevoller, kreativer, intuitiver und dir der Präsenz des Göttlichen bewusst werden. Folglich wirst du über die innere Führung und Stärke verfügen, negative Neigungen und Gewohnheiten zu überwinden und dich in Richtung Erleuchtung zu bewegen.

### **Kriya Mantra Yoga**

Das mentale Wiederholen von Bija Mantras, wie es während der zweiten Einweihung von Babaji's Kriya Yoga übermittelt wird, beruhigt den Geist, lenkt mentale Energie von erinnerungsbasierten Neigungen ab und schwächt sie somit ab. Mantra-Repetition steigert auch die Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment und schafft deiner höheren Intelligenz Raum, sodass sie dich mit kreativen Lösungen für die Herausforderungen des Lebens inspirieren kann. Gewohnheiten werden durch schöpferische Intelligenz ersetzt.

### **Gnade und Karma**

Dein Karma kann durch göttliche Gnade, die über den Gesetzen des Karmas steht, verbessert werden. Babaji sagt uns, dass man sich diese Gnade durch intensive yogische Praxis, auch Tapas genannt, verdienen kann. Dies bedeutet: Verehrung des Herrn, Hingabe an den Herrn und dem Herrn in Anderen zu dienen, sowie Satsang mit Weisen. Deshalb wird dir das Kultivieren des Strebens deiner Seele nach dem Wahren, Guten und Schönen bzw. der Erleuchtung dabei helfen, dich von den Manifestationen des Egos zu befreien, einschließlich Verlangen, Angst, Wut und Stolz. Gnade ist die Erwiderung des Rufens deiner Seele. Sie ist

jedermann zugänglich, aber die meisten Menschen rufen erst gar nicht.

### Karma Yoga

Wie wir gesehen haben, können unsere früheren Karmas unsere Entscheidungsfreiheit durch Neigungen und Gewohnheiten limitieren. Dennoch ist die Freiheit, die wir haben, ausreichend, um uns letztendlich zu den Erschaffern unsers eigenen Schicksals zu machen. Das Gesetz des Karmas ist nicht fatalistisch. Unabhängig von dem Grad an Entscheidungsfreiheit, den du hast, kann es benutzt werden, um noch größere Freiheit von den Samskaras und dem Karma zu erlangen. Darüber hinaus wird die göttliche Gnade oder Vorsehung demjenigen helfen, der sich selbst hilft. Die Weisen wissen das und suchen deswegen nach Gelegenheiten, gutes Karma zu kreieren – das, was anderen und dir Selbst Freude bringt. Dinge zu tun, die gutes Karma hervorbringen, kann dabei helfen, die Konsequenzen von schlechtem Karma – das, was dir und anderen Leid bringt – auszugleichen und dich von negativen Neigungen und Gewohnheiten zu reinigen.

Indem du auf dein Gewissen mit ehrlichem Streben und Glauben hörst, kannst du selbstlos, geschickt und mit Liebe handeln und dadurch alte karmische Muster schwächen und neue, positive kreieren. Das ist Karma Yoga oder selbstloser Dienst. Er kann sich auf dein potentielles und neues Karma, die zweitwichtigsten Ströme deines Schicksals, auswirken. Karma Yoga reinigt deinen Verstand und deine Emotionen, denn er wird mit Liebe verrichtet und ohne Erwartungen an die Ergebnisse. Das alleine ist nicht genug, aber wenn Karma Yoga mit Meditation, Hingabe und Weisheit gekoppelt wird, kann dies dich zu dem Ziel der kompletten Hingabe und zur Selbst-Verwirklichung bringen.

### Wie man das Gesetz des Karmas zum Todeszeitpunkt transzendierte

Nur du kannst die Freiheit von Karma erreichen. Karma zu transzenden, ist das letztendliche Ziel von Yoga. Nur durch das Praktizieren von Yoga kannst du den unbewussten Geist von den negativen Neigungen und Gewohnheiten reinigen, die dein Karma ausmachen. Diese bestimmen auch, was zum Todeszeitpunkt und danach passiert.

Normalerweise sterben die meisten Menschen unbewusst, voller Verwirrung und mit wenig geistiger Kapazität, um ihre Aufmerksamkeit auf Wahrheit oder Philosophie zu fokussieren. Das Ergebnis ist, dass sie mit dem gleichen karmischen Saatgut reinkarnieren. Die Angst, der Kummer, das Verlangen dieses Lebens und das karmische Saatgut, die während dieses Lebens und davor angehäuft wurden, benebeln den Verstand zum Zeitpunkt des Todes und die Verwirrung wird im Leben nach dem Tod weitergehen. Yoga lehrt, dass die Beschaffenheit der Gedanken im Moment des Todes die Natur des nächsten Lebens vorherbestimmen. Deswegen bereiten Yogis ihren Geist viele Jahre lang auf den Moment des Todes vor.

*Und wer auch immer, nur meiner gedenkend, in der Stunde des Todes seinen Körper aufgibt und hinscheidet, der gelangt in meinen Wesenzustand. Dariüber gibt es keine Zweifel.*

—Bhagavad Gita, 8.5 (Kommentar von Radakrishnan, dt. Übersetzung: S. Lienhard)

Wenn du dir im Moment des Todes der Präsenz des Göttlichen bewusst bleibst, den Besitz von allen deinen Habseligkeiten, einschließlich deines physischen Körpers, loslässt und die Wahrheit, das Gute und Schöne bereitwillig annimmst, wirst du solche Verwirrung umgehen. Du wirst den unbewussten Geist erleuchten und den Kör-

per voller Anmut mit Freude und Intention verlassen.

Um sich auf diesen kritischen Moment vorzubereiten, kultiviert der Weise schon Jahre vorher spirituell erleuchtende mentale Gewohnheiten, besonders später im Leben. Je länger und intensiver deine Yogapraxis ist, desto mehr werden dich solche Gewohnheiten zum Zeitpunkt des Todes unterstützen.

Yoga lehrt auch, dass du unbewusst durch jede der neun Körperöffnungen aus dieser Welt scheiden kannst, je nachdem welche Gedanken du zum Todeszeitpunkt kultivierst. Da der Kriya Yogi dies weiß, wird er *Sushumna Nadi* durch regelmäßige Praxis verschiedener Kriyas öffnen und sich zum Todeszeitpunkt auf den Scheitelpunkt des Kopfes, auch *Brahma Randhra* oder das „Tor zum Absoluten“ genannt, konzentrieren, während er das fünfte Pranayama Kriya praktiziert und dadurch mit dem Herrn, Ishvara, dem besonderen Selbst, Eins wird.

*Wer, indem er alle Tore des Körpers geschlossen hält, den Geist im Herzen zurückhält, seine Lebenskraft im Haupte festsetzt und Yoga-Betrachtungen unternimmt, wer die einzige Silbe Om, die das Brahman ist, ausspricht und meiner gedenkt, wenn er seinen Leib verlassend hingehet, dieser gelangt zum höchsten Ziel.*

—Bhagavad Gita, 8:12-13 (Kommentar von Radahkrishnan, dt. Übersetzung: S. Lienhard)

Andere werden von der Natur dazu gezwungen, eine der anderen neun Öffnungen zu benutzen und treten deshalb nach dem Tod in verschiedene Astralebenen und letztendlich auch in die Gegebenheiten für ein folgendes Leben ein. Also legen dein mentaler Zustand, deine Gewohnheiten und deine Neigungen zum Todeszeitpunkt die Bedingungen deiner nächsten Geburt und dein Schicksal fest. Sie sind dein Gepäck, das du

mit dir trägst und welches bestimmt, was von einem Leben zum nächsten passiert.

### Karma und Wiedergeburt

In der Bhagavad Gita (6.37-45) sagt Krishna zu Arjuna, dass, wenn ein Tapawin (ein Yogi, der sich der intensiven Praxis gewidmet hat) stirbt, bevor er/sie das Ziel erreicht hat, er/sie in eine Familie von findigen Yogis hineingeboren werden wird. Patanjali beschreibt solche Yogis in den *Yoga Sutras* (I.19) als *Bhava Pratiyaya* Yogis: jene, die das Wissen und die Erfahrung von Yoga durch Geburt erben. Solche Seelen sind sehr selten. Sie werden von Eltern angezogen, die mit dem Wissen und der Erfahrung ausgestattet sind, sie auf dem Weg des Yoga von Geburt an zu führen. Yogi Ramaiah sagte oft, dass fortgeschrittene Kriya Yoga Sadhaks dazu befähigt wären, zu wählen, wann und in welche Familien sie hineingeboren werden.

Andere, deren Praxis des Yoga nicht intensiv ist, werden mit einer Mischung aus positiven und negativen Samskaras wiedergeboren werden. Dies wird dazu führen, dass sie von den Dualitäten des Lebens angezogen werden, wodurch sie erst einige Jahre suchen müssen, bevor sie den spirituellen Pfad wiederfinden. Aber aufgrund der subtilen Eindrücke, die in der Karma Asaya, oder dem Mutterschoß, von Leben zu Leben gespeichert werden, wird es für solche Seelen relativ einfach sein, wieder zu lernen, was sie in der Zwischenzeit vergessen haben. Allerdings wird dies nicht ohne einigen Widerstand passieren, der durch die fortbestehenden Anhaftungen und Abneigungen hinsichtlich der Objekte in der sinnlichen Welt bedingt ist.

Für weiteres Lesematerial zu diesen Themen, siehe auch (verfügbar im Online-shop unter: [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net))

*Kriya Yoga: Erkenntnisse auf dem Weg  
Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und  
der Siddhas*

*Enlightenment: It's Not What You Think  
Your Mind: the Owner's Manual*

## Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga (Teil 2)

von Durga Ahlund

**Das ABC von Babaji's Kriya Hatha Yoga** wird dir verdeutlichen, wie du die 18 Asanas als Instrumente für alle fünf Ebenen deines Wesens erfahren kannst – physisch, vital, mental, intellektuell und spirituell. Warum solltest du Asana nicht bewusst dazu verwenden, eine Brücke zwischen deinem physischen und spirituellen Wesen zu bauen? Indem du dies tust, wirst du mehr Lebensenergie, bessere Gesundheit und Selbst-Bewusstheit erlangen. *Das ABC* wird als regelmäßige Kolumne in den quartalsweise erscheinenden Kriya Yoga Journalen fortgesetzt werden. Bitte schlage in den vorherigen Journalen nach, wenn du nach mehr Informationen über weitere Methoden suchst, wie du alle der möglichen Vorteile durch deine Praxis der 18 Körperübungen erzielen kannst. Lerne diese Techniken von einem erfahrenen, autorisierten Ausbilder.

Die Ziele von Babaji's Kriya Yoga sind: 1) tiefe Entspannung; 2) physische Kraft, strahlende Gesundheit und Wohlbefinden; 3) Reinigung von physischem Körper, Geist und den feinstofflichen Energien. Beseitigung von physischen und mentalen Verunreinigungen; 4) den Geist durch eine hingebungsvolle und meditative Praxis zu beruhigen und zu festigen; 5) die Energie zu definieren und zu verfeinern. Die Serie der Körperübungen wird den Prana und schließlich auch die potentielle Kraft der Kundalini



Durga mit Schülern in der Fisch-Haltung im Ashram in Quebec.

erwecken und ihre magnetische Shakti-Energie verstärken. 6) Loslassen zu etablieren und Gleichmut auf und jenseits der Yogamatte zu entwickeln. 7) die Asanas als Mittel der Selbstbeherrschung zu meistern.

*(Anmerkung des Übersetzers: In der deutschen Fassung kann es zu Abweichungen von der alphabetischen Reihenfolge kommen.)*

**Atem** – Der Atem ist ein Schlüssel dazu, die Balance aufrecht erhalten zu können. Keine noch so große Flexibilität, Stärke, Ausdauer oder Konzentrationsfähigkeit können eine blockierte Atmung kompensieren. Flaches Atmen beruht auf Spannung, Ängstlichkeit und Gewohnheit und wird die Energie blockieren und muskuläre Verspannungen aufrecht erhalten. Atme richtig und

du wirst erfahren, wie du dich in einem Asana weiter ausdehnst.

Du solltest verstehen, wie wichtig es ist, ruhig und gleichmäßig zu atmen und die Bewegungen mit der Atmung zu koordinieren. Jede ruhige und gleichmäßige Einatmung wird deine Bemühungen unterstützen und die Kraft steigern. Bewege dich beim Ausatmen, um Spannungen aufzulösen und eine stärkere Entspannung zu erreichen. Setzte Ujjayi zusammen mit der Zwerchfellatmung ein. Ujjayi ermöglicht dir, tiefer und sicherer in die Haltungen hinein zu kommen und sie ebenso wieder zu lösen. Dabei wird der Pranafluss angeregt und geistige und körperliche Entspannung gefördert.

Die Zwerchfellatmung unterstützt die Entschlackung und sorgt für Kraft und Flexibilität. Entspannte, tiefe und ausgiebige Zwerchfellatmung wird das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskulatur lockern. Die Asanas werden dazu beitragen, Verspannungen in der Atemmuskulatur aufzulösen.

Wenn man sich bei den Asanas auf die Ujjayi Atmung konzentriert, fördert dies die Beseitigung von Giftstoffen im Körper, löst Blockaden im feinstofflichen Nervensystem und entspannt den Geist. Gelegentlich können Emotionen aufkommen, wenn tiefzittende Spannungen aus der Muskulatur freigesetzt werden. Aber selbst dann bleibt der Geist aufmerksam und ruhig. Durch bewusstes Atmen wirst du beobachten, dich entspannen und wirklich loslassen. Deine Aufmerksamkeit wird auf das gerichtet sein, was gerade geschieht und nicht darauf, zu reagieren. Du kannst dich mühelos auf die Feinheiten der Haltung und auf Körperempfindungen konzentriert bleiben.

Der zischende, nach Meeresrauschende klingende Ton bei der *Ujjayi*-Atmung wird erzeugt, wenn die Luft durch die – aufgrund eines teilweisen Verschlusses der Stimmritze – verengten Atemwege strömt. Damit vergleichbar ist der teilweise Verschluss der

Stimmritze, der zum Flüstern oder zum Gurgeln von Flüssigkeiten im Mund notwendig ist. Auf diese Weise wird es auch möglich, den zum Husten erforderlichen Druck aufzubauen. Die Stimmritze befindet sich genau hinter dem Kehlkopf. Durch den teilweisen Verschluss der Stimmritze erzeugst du einen zischenden „S“-Laut und eine leichte Vibration des weichen Gaumens, ähnlich dem Atemgeräusch beim Schlafen, ehe ein Schnarchen hörbar wird. Ujjayi wird immer durch die Nase mit geschlossenem Mund praktiziert.

Wenn du nicht verstehst, wie Ujjayi funktioniert, dann versuche, zu flüstern und die Region in deinem Hals zu spüren, die sich dabei anspannt. Atme dann tief und erzeuge genau diese Spannung in deinem Hals. Versuche, den zischenden „S“-Laut ebenmäßig ohne Unterbrechungen oder „Ruckler“ werden zu lassen. Die Atmung wird tief sein, sodass sich dabei auch dein Zwerchfell bewegt. Du wirst die Atemmuskeln kontinuierlich kontrollieren müssen. Dein Zwerchfell wird beim Einatmen und dein Bauchraum beim Ausatmen beansprucht. Der Unterbauch sollte leicht angespannt sein, sodass es zu einer Dehnung von Rücken, Flanken und Oberbauch kommt (wobei das Zwerchfell angesprochen und die Solar Plexus Region stimuliert wird). Der Unterbauch wird sich nicht stark nach vorne ausdehnen. Ujjayi wird eine beruhigende Wirkung auf den Geist und das Nervensystem haben.

*Wirbelsäulen-Atmung* kann ebenso bei jedem Asana benutzt werden, um einen starken inneren Fokus zu entwickeln, Energie aufzubauen und entlang der Wirbelsäule aufsteigen zu lassen. Richte deine Aufmerksamkeit bei jedem Asana, das du praktizierst, auf die Wirbelsäule. Lerne, die Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Zentrum des Schädelns zu visualisieren und dann die Energie entlang des Rückgrats aufsteigen zu lassen. Beginne mithilfe dieser Praxis zu

spüren, wie Energie beim Einatmen durch das feinstoffliche Rückenmark nach oben und beim Ausatmen nach unten fließt. Alternativ kannst du dir beim Ausatmen vorstellen und wahrnehmen, wie Energie von der Wirbelsäule durch die Kapillaren in den Rumpf hinein fließt, oder deine Aufmerksamkeit auf die sich in Ajna Chakra ausdehnende Energie richten. Dieser innerliche Fokus wird dazu beitragen, deinen Geist in dem Asana zu festigen. Die Wirbelsäulenatmung unterstützt die Haltung und stimuliert das Erwachen von Kundalini, deiner potentiellen Kraft und Bewusstheit. Durch diese Praxis wirst du spüren, dass der Atem die Brücke zwischen dem Körper, dem Verstand und dem höheren Geist ist. (Du kannst diese Technik der Wirbelsäulenatmung von einem erfahrenen, autorisierten Ausbilder erlernen).

### -B-

**Balance** – Balance entsteht im Körper immer dann, wenn er gleichzeitig ausgerichtet und entspannt ist. In Balance kannst du das Körpergewicht dem Zug der Schwerkraft überlassen. Dies sollte ein grundlegendes Ziel bei jedem Asana sein. Die Stabilität wird bewahrt, wenn die Haltungen in einem Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität ausgeführt werden. Stabilität meint nicht, regungslos zu verharren. Balance muss erforscht werden; man muss das richtige Maß zwischen zu wenig und zu viel Spannung finden. In Balance ist man geerdet und schwebt zugleich. Sie ist flexibel und fließend. Durch sie fühlt man sich gegenwärtig. Die passende Ausrichtung zusammen mit Zwerchfellatmung erzeugt ein Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem, was wiederum die Gehirnchemie verändert und für emotionale Stabilität sorgt. Nachdem du Stress ausgesetzt warst, hilft dir dies, schnell wieder in einen entspannten Zustand zu-

rückzufinden. Strebe nach Balance in deinem gesamten Leben.

**Bandhas** – Du kannst beginnen, Bandhas, muskuläre Verschlüsse, als sanfte Muskelanspannungen für Gleichgewicht, Ausrichtung, Sicherheit und Effektivität einzusetzen. Indem du einfach nur die Beckenbodenmuskulatur (das Perineum bzw. die urogenitale Muskulatur) anspannst, wirst du das Kreuzbein unterstützen und die Wirbelsäule stärken und dehnen. Wenn du die oberen und unteren Bauchmuskeln kontrahierst, wirst du den Brustkorb anheben und eine innerliche Hebelwirkung bewirken.

Die Bandhas – Mulabandha, Uddiyana und Jalandhara – beeinflussen das Nerven- und Kreislaufsystem. Sie bringen das sympathische und das parasympathische Nervensystem wieder ins Gleichgewicht. Sie tragen dazu bei, das Nervensystem und den Geist besser kontrollieren zu können. Der Einsatz der Bandhas sorgt für das richtige Maß an Anstrengung und fördert Willensstärke, wenn die gesamte Persönlichkeit daran beteiligt ist. Du gewinnst mithilfe von Bandhas, Ujjayi Atmung und Mudras leichter die bewusste Kontrolle über den Energiefluss bei den Asanas. Erlerne die Bandhas präzise von einem erfahrenen, autorisierten Ausbilder, übe sie dann und integriere sie in deine Asana-Praxis. Während der Asana-Praxis werden die Bandhas nicht solange gehalten, bis sich ein Vibrieren einstellt und auch der Atem wird niemals angehalten.

**Übungsanleitung:** Bei Mulabandha werden der Damm und die entsprechende Hilfsmuskulatur nach oben und innen gezogen. Zu der Hilfsmuskulatur zählen jene Muskeln, die immer dann angesteuert werden, wenn du vollständig ausatmest. Die zu kontrahierende Region unterscheidet sich bei Männern und Frauen. Im männlichen Körper liegt der Triggerpunkt auf dem Damm zwischen dem Anus und den Genitalien. Im weiblichen Körper befindet er sich am Gebärmutterhals, wo sich Vagina und

Gebärmutter treffen. Bei Mulabandha sind noch zwei weitere Mudras relevant: Vajroli/Sahajoli Mudra (Kontraktion jener urogenitalen Muskulatur, die dazu dient, eine Harnblasenentleerung zu verhindern) und Ashwini Mudra (Kontraktion des inneren und äußeren Sphinktermuskels am Anus, die normalerweise angespannt werden, um eine Darmentleerung zu verhindern). Sie können auch getrennt voneinander praktiziert werden. Wenn man allerdings mit dem Üben von Mulabandha beginnt, werden diese beiden Kontraktionen anfangs auch erfolgen. Durch die Anspannung der urogenitalen Muskulatur und des Sphinkterapparates wird das Zentrum von Muladhara Chakra stimuliert. Indem du alle drei Stellen nach oben ziehst, wirst du vielleicht spüren können, wo der zentrale Punkt ist, welcher der eigentlichen Kontraktionsstelle in Muladhara entspricht. Sobald es dir möglich ist, die unterschiedlichen Muskelgruppen klar zu unterscheiden, kannst du den zentralen Punkt abgrenzen und nur diesen alleine anspannen, sodass du Vajroli/Sahajoli bzw. Ashwini nicht mehr länger einsetzen musst.

Uddiyana Bandha wird ausgeführt, indem die Bauchdecke soweit wie möglich nach innen und oben in Richtung Wirbelsäule gezogen wird. Der Bauchraum wird sich lang gestreckt, hohl und leer anfühlen und der Brustkorb breit und voll. Es kommt zu einer Kontraktion im Unter- und Oberbauch. Halte deinen Atem nicht an. Du wirst immer noch tief atmen können, aber beim Atmen wird es schwieriger, die Anspannung beizubehalten. Nimm wahr, dass die Atemmuskeln sogar beim Ausatmen weiterhin aktiviert bleiben, wenn Mulabandha während der Asanas eingesetzt wird. Dadurch wird die Ausatmung verlangsamt. Du wirst feststellen, dass es eine direkte Verbindung zwischen dem Einsatz von Mulabandha und Uddiyana gibt. Es ist schwierig, eines von beiden zu halten, ohne das andere dabei

automatisch mit einzusetzen. Außerdem wirst du eine unwillkürliche Anspannung in der Halsregion bemerken, während du Uddiyana Bandha praktizierst.

Jalandhara Bandha ist eine Kontraktion im Halsbereich, die dadurch erzeugt wird, dass das Kinn auf das Brustbein gesenkt wird. Bei vielen der 18 Asanas wird Jalandhara sanft eingesetzt und bei manchen Übungen, wie dem Schulterstand, wird es kräftig gehalten. Siehe unser Buch „Deepening your Practice“ für weitere Details.

**Körperempfindungen (Bodily sensation)** – Was ist eine Körperempfindung? Damit ist das gemeint, *was im Körper geschieht*, während du die Haltungen nacheinander übst. Die Ujjayi Atmung richtet den Geist nach innen und fördert so die Bewusstheit für körperliche Empfindungen. Anfänglich wird man Steifigkeit in den Gelenken und Muskeln, Unbehagen, Schmerzen, Anspannung und ein Gefühl blockierter Energie wahrnehmen.

Wenn du jedoch den Körper erforschst, während du horizontal daliegst oder vertikal stehst bzw. sitzt, wirst du subtile Empfindungen wahrnehmen, winzige Bewegungen und Wellen von Energie, die entlang des Körpers nach oben und unten fließen und dabei in Reaktion auf den Prana, der ihn belebt, abebben und anfluten. Es kann sein, dass du Empfindungen muskulärer und energetischer bzw. emotionaler Befreiung wahrnimmst. Vielleicht bemerkst du, dass sich deine Nasennebenhöhlen öffnen, deine Atemtiefe oder -häufigkeit sich verändert oder dein Atem sehr fein, eventuell sogar nicht mehr spürbar, wird. Du beginnst, auf neue Art und Weise zu atmen. Wenn der Prana aus dem Schlafzustand in einigen Regionen deines Körpers erwacht, wirst du eine große Bandbreite an Empfindungen – subtile wie auch nicht so subtile – wahrnehmen können.

Denke daran, dass die Dynamik der Empfindungen eingeschränkt wird, wenn du an physischen, emotionalen oder mentalen Widerständen festhältst. Lass' los, atme und erlaube deinem Körper, sich zu beugen. Die passende Ausrichtung zusammen mit mentaler Entspannung ist der Schlüssel dazu, die körperlichen Barrieren zu überwinden, die dich daran hindern, das gesamte Spektrum an Körperempfindungen zu erfahren. Wenn du tief in dich gehst, während du längere Zeit in den Haltungen verweilst und dabei die Bandhas und Bewusstheit einsetzt, werden mehr Empfindungen auftreten. Je länger du ein Asana mit Leichtigkeit richtig beibehältst, desto mehr an Anspannung und

tiefsitzenden Schmerzen können im Körper und im Geist aufgelöst werden.

Die Erforschung der Empfindungen wird zu einer spirituellen Praxis, insofern als du die Anschauung „Ich bin der Körper“ bzw. „Ich entspreche meinen Gefühlen, Empfindungen und Erfahrungen“ zugunsten der Perspektive „Ich bin der Zeuge“ ablegst. Dies stellt sich in dem Ausmaß ein, in dem der Körper, der Geist und der Atem ruhig und ausgeglichen werden, und führt letztlich zu innerer Stille.

## Tadeu Arantes wird in Badrinath in den Orden der Acharyas aufgenommen

von Acharya Ganapati

*(Anmerkung des Herausgebers: während einer speziellen Zeremonie am 6. Oktober 2016 im Badrinath-Ashram wurde Tadeu Arantes, der seit fast zwei Jahrzehnten ein Eingeweihter von Babaji's Kriya Yoga ist, in den Orden der Acharyas aufgenommen. Ihm wurde der Name Ganapati gegeben. Zu diesem freudigen Anlass teilte er uns folgende Worte mit.)*

Wenn ich mein ganzes Leben in einem kurzen Satz zusammenfassen müsste, würde ich sagen, dass es mich zu einem Schüler von Babaji gemacht hat.

Ich wurde 1951 in São Paulo, Brasilien geboren. Und seit 1982 bin ich mit Marcia

(Acharya Annapurna Ma) verheiratet. Durch diese glückliche Ehe entstanden drei Kinder, Milena, Pedro und Marcella und zwei Enkelkinder, Marina und João. Ich arbeite beruflich als Journalist, Schriftsteller und Lehrer.

Seit mehr als drei Jahrzehnten erforsche ich intensiv verschiedene spirituelle Traditionen und ihre Verbindungen zur Philosophie, Wissenschaft und Kunst. Meine Erkenntnisse und Erfahrungen überzeugten mich, dass „Alles Eins ist“. Basierend auf dieser monistischen Vorstellung habe ich fünf Bücher geschrieben und eine große Anzahl Artikel in den Medien oder meinem persönlichen Blog veröffentlicht. Die



Acharya Ganapati, Durga, Annapurna und Marcella Arantes.

verschiedenen Traditionen ergänzen sich gegenseitig und was in der einen undeutlich ist, kann in einer anderen klar werden.

Erinnerungen an eine spirituelle Vergangenheit kamen bei mir schon sehr früh vor – die erste vor dem Alter von fünf Jahren. Aber mit 13 führte das Zunehmen des kritischen Denkens dazu, dass ich meine ursprüngliche Religion wegen den faktischen Unstimmigkeiten des Alten Testaments der Bibel verwarf. Mit den mir damals zur Verfügung stehenden intellektuellen Mitteln konnte ich den biblischen Text nur wörtlich nehmen. Ich wusste nicht, dass jeder Satz mehrere Bedeutungs-Ebenen enthält und auf viele verschiedene Weisen gelesen werden kann. Derart auf die oberflächliche erzählerische Ebene fixiert, hielt ich gewisse Geschichten für eine Beleidigung des Verstands. Ich verwarf die biblische Mythologie also, blieb aber beim Theismus, indem ich annahm, dass Gott die Welt zwar erschaffen hat, diese sich danach jedoch gemäß den „Naturgesetzen“ von selbst entfaltete, ohne irgendeinen weiteren übernatürlichen Eingriff, zumindest bis zur Geburt von Jesus.

Vom Theismus zum Atheismus war ein weiterer Schritt. Weil Gott alles oder nichts ist, ist er entweder hier und jetzt vollständig anwesend, oder er war niemals und nirgendwo präsent und wird es auch nie sein. Deshalb wurde ich vor meinem 14. Geburtstag ein Atheist und blieb es bis 28. Während dieser Zeit hatte ich zwei bemerkenswerte spirituelle Erfahrungen. Bei der ersten, mit 14, erlebte ich eine mystische Ekstase, als ich den Sternenhimmel betrachtete. Bei der zweiten, mit 28, wurde ich überwältigt von Ehrfurcht und Staunen, als ich ein wissenschaftliches Buch über die Big Bang Theorie las und von der extremen Temperatur des Universums hörte, die für einen kleinen Bruchteil einer Sekunde nach seiner Entstehung herrschte. Ich hatte es geschafft, die erste Erfahrung durch törichte rationale Argumente zu unterdrücken. Aber die zweite

löste meinen Materialismus endgültig auf und brachte mich zurück auf den spirituellen Pfad.

Davor, im Alter von ungefähr 21 Jahren, erfuhr ich durch das Buch *Autobiographie eines Yogi* von Paramahansa Yogananda von der Existenz Babajis. Dieses Buch hatte sich in den Bücherschrank meines Elternhauses verirrt. Ich stand ihm gleichgültig gegenüber und betrachtete die darin beschriebenen wundersamen Tatsachen als eine Aufeinanderfolge von Absurditäten. Ausgerechnet das wundersamste Kapitel, in dem Yogananda Babaji vorstellt, zog jedoch meine Aufmerksamkeit stark an. Während mein rationaler Verstand sagte, dass es purer Unsinn wäre, fühlte eine andere Instanz meines Bewusstseins sich ruhig und sanft berührt, wodurch es im Laufe der Zeit aus seiner Erstarrung erweckt werden sollte. Ich stellte das Buch zurück auf das Regal, aber ein Samen blieb in mir zurück.

Dieser Same ging später zwischen 1987 und 1993 auf, als ich während der Teilnahme an Kursen in „holotropen Atmen“, die eine befreundete Psychologin, Doucy Douek (Acharya Saraswati Karuna Devi), veranstaltete, die zwei kraftvollsten spirituellen Erfahrungen meines Lebens machte. Während der ersten erlebte ich die Unermesslichkeit der Göttlichen Liebe. Während der zweiten wurde ich mit der dauerhaften Präsenz und dem überfließenden Segen Babajis gesegnet. Diese zwei Erlebnisse veränderten mein ganzes Leben vollständig. Bevor ich zum spirituellen Pfad zurückkehrte, war meine Herangehensweise ausschließlich intellektuell gewesen. Aber der Intellekt ist nicht in der Lage, uns diese unanfechtbare Sicherheit zu vermitteln, die wir in den entscheidenden Augenblicken unseres Lebens benötigen. Diese beiden Erfahrungen haben mir genau das gegeben.

Deshalb war ich schon lange bevor ich 1998 die erste und zweite Einweihung in Kriya Yoga durch unseren geschätzten

Satchidananda erhielt, ein Verehrer Babajis. Ich muss gestehen, dass ich an der ersten Einweihung mit etwas Widerstreben teilnahm, da ich dachte, schon meinen „eigenen Weg“ gefunden zu haben, der auf den semitischen monotheistischen Traditionen (Judentum, Christentum, Islam) und auf dem systematischen und innigen Praktizieren des Vater Unser, dem von Jesus gelehrt Gebet, basierte. Aber sobald ich die Einweihung erhalten hatte, faszinierte Kriya Yoga mich und wurde zu einem Teil meines Lebens. Seither bin ich keinen gradlinigen Pfad gegangen: mein Praktizieren hatte Höhen und Tiefen und gute und schlechte Zeiten. Aufrechterhalten blieb es trotz aller Instabilitäten durch die unerschütterliche Verbindung mit Babaji. Ich glaube, nachdem ich 18 Jahre praktiziert habe, viele Male die drei Einweihungen wiederholt habe, viele Male die heiligen Orte in Indien aufgesucht habe, mit der Literatur der Siddhas in Kontakt gekommen bin und besonders nachdem ich die Ausbildung zum Acharya absolviert habe, dass ich erst jetzt in der Lage bin, die Feinheiten und die Vorzüge von Kriya Yoga wirklich tief schätzen zu können. Ich muss

Satchidananda sehr für seine Geduld und Fürsorglichkeit danken.

Meine Frau Marcia (Acharya Annapurna Ma), die viel intuitiver und bestimmter ist als ich, hat mir viel dabei geholfen, die Bedenken zu überwinden und im praktischen Leben und auf dem spirituellen Pfad fortzuschreiten. Ihre Liebe ist eine tägliche „Nahrungs-Quelle“.

Im Jahre 2011 schrieb ich mein bis jetzt bestes Buch: die Neugestaltung von 100 Gedichten von Kabir in portugiesischer Sprache. Es war für mich eine sehr tiefgehende Erfahrung, die faszinierende Persönlichkeit und die radikalen Lehren dieses großen Mystikers des 15. Jahrhunderts, der ein heimlicher Anhänger Babajis war, miteinander zu verbinden. Oft überraschten mich die poetischen Lösungen, die mir einfielen und ich fühlte in ihnen die unsichtbare Anwesenheit meines geliebten Satgurus. Wie kann ich ihm danken? – Acharya Ganapati

tadeu.arantes@gmail.com

## Kitchardi: Das Yogi Power Gericht

Von Acharya Skandavel

Es wird auf viele verschiedene Weisen geschrieben und ist eigentlich nur eine Mischung aus Getreide und Hülsenfrüchten, aber wenn es im ayurvedischen Kontext erwähnt wird, ist normalerweise ein „Eintopf“ bestehend aus in Ghee erwärmtem weißen Lang-



korn-Basmati-Reis, Mung Daal (gespaltene Mung-Bohnen ohne Schale) Gemüse und Gewürzen gemeint.

Warum Mung Daal? Mung-Bohnen sind die einzigen Leguminosen/Hülsenfrüchte/Bohnen, die sattig sind. Außerdem tendieren die meisten

Bohnen dazu, Vata Dosha anzuhäufen.

Warum weißer Basmati-Reis? Basmati Reis benötigt ungefähr die gleiche Garzeit wie Mung Daal und manche ayurvedischen Quellen besagen, dass die Reis-Kleie Pitta Dosha verschlimmern kann.

Was ist so besonders an Kitchardi? Kitchardi gleicht alle Doshas aus, wenn es richtig zubereitet wird und besitzt die einzigartige Fähigkeit, eine Person zu erden und zu nähren und gleichzeitig eine Entgiftung zu ermöglichen. Es ist außerdem leicht zuzubereiten, preiswert und wirkt in besonderem Maße entzündungshemmend. Vielleicht das wichtigste: es schmeckt KÖSTLICH. Wie wir alle wissen, endet ein Essen, das uns emotional nicht befriedigt, damit, dass wir die Zufriedenstellung irgendwo anders suchen. Kitchardi folgt der ayurvedischen Regel, dass alle fünf Geschmacksrichtungen in einer vollwertigen Mahlzeit enthalten sein sollten.

Was, ohne Zwiebeln oder Knoblauch? Im untenstehenden Rezept wird Schwarzkümmel verwendet, um den Geschmack von Zwiebeln und das Gewürz Asant, um den Geschmack von Knoblauch zu ersetzen. Sowohl Zwiebeln als auch Knoblauch sind weniger sattig und wirken antibiotisch. Obwohl sie medizinisch genutzt werden können, wollen wir nicht, dass versehentlich neuartige Bakterienstämme der Darmflora zerstört werden.

Kein Nachtschatten-Gemüse – Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika (jeder Art)! Sie alle können Entzündungen hervorrufen. Du wirst sie nicht vermissen.

## Zutaten

Mung Daal (beim örtlichen indischen Lebensmittel-Geschäft kaufen. Die Herkunft ist wichtig. Die indischen Marken führen tendenziell das am besten verdauliche Mung Daal. Es gibt eine Marke, die 24 Mantra

Organic heißt und bei deinem indischen Geschäft höchstwahrscheinlich für dich bestellt werden kann, wenn sie nicht vorrätig sein sollte.)

Weißer Langkorn-Basmati-Reis (indische Lebensmittel-Geschäfte haben inzwischen eine Menge Bio-Produkte. Frage nach, ob sie ihn für dich bestellen können, falls sie ihn nicht im Bestand haben.)

Bio-Gemüse – Kürbis, Karotten, Zucchini, Pak Choi (Chinasalat), Steckrüben... sei intuitiv und mische! Richte dich danach, was gerade saisonal auf dem örtlichen Markt angeboten wird. Wurzelgemüse ist großartig im Winter und hilft, dein Kitchardi noch erdender zu machen, wenn du etwas zu viel Vata hast. \*Kaufe frischen Koriander, weil er eine wichtige Zutat ist und besonders wirksam den Körper dabei unterstützen kann, Schwermetalle auszuleiten und Pitta Ungleichgewicht zu lindern.

## Pro Tasse trockenes Mung Daal

Gewürze (Samen):

Fenchel: 1 Teelöffel

Kreuzkümmel: 1 Teelöffel

Schwarzkümmel: 1 Teelöffel

Ajowan:  $\frac{1}{2}$  Teelöffel

\* Senf Samen:  $\frac{1}{2}$  Teelöffel (lässe sie im Sommer weg oder wenn du eine Pitta Unausgeglichenheit hast. Sie helfen aber ziemlich gut bei der Verdauung.)

Kräuter (Pulver):

Asant:  $\frac{1}{2}$  Teelöffel (ist normalerweise mit Bockshornklee gemischt, was in Ordnung ist. Man findet ihn nur schwer in reiner Form, aber es lohnt sich.)

Koriander (geschrotete Koriandersamen): 1 Esslöffel

Kurkuma: 1 gehäufter Esslöffel

Frisch:

Kurkuma: 1 gehäufter Esslöffel (wenn du sie in Bio-Qualität findest, dann greife zu! Wenn nicht, kaufe konventionelle im indischen Lebensmittel-Geschäft.)

Ingwer: 1 gehäufter Esslöffel

Curry Blätter: 1 Esslöffel (sind im indischen Lebensmittel-Geschäft leicht in frischer Form zu finden. Getrocknete sind in Ordnung, aber eben nicht das gleiche. Curry Blätter sind eine außerordentlich kraftvolle Antioxidantien-Quelle.)

Wenn das Mung Daal oder Kitchardi gar gekocht ist und du die oben beschriebenen Gewürze hinzugefügt und erwärmt hast, gib auch noch etwas weniger als einen Teelöffel Salz zu deinem Mung Daal bzw. Kitchardi. Du kannst später immer noch nachsalzen, wenn du magst. Um das Video von Skandavel anzuschauen, in dem er Kitchardi zubereitet, folge dem Link:

[www.dropbox.com/s/i9gaza4yxtu3rkb/Vide%20Nov%202015%2C%208%202020%2019%20AM.mov?dl=0](https://www.dropbox.com/s/i9gaza4yxtu3rkb/Vide%20Nov%202015%2C%208%202020%2019%20AM.mov?dl=0) – Acharya Skandavel  
skandavel@babajiskriyayoga.net

## News und Notizen

**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.

**Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit Acharya Kailash und Mati** vom 1. bis 18. September 2017. 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)

**Zweite Einweihungen** mit M.G. Satchidananda werden in Quebec vom 16.-18. Juni 2017 und vom 20.-22. Oktober 2017 stattfinden.

**Dritte Einweihungen** werden von M. Govindan Satchidananda vom 14. bis 23. Juli 2017 in Quebec und im November 2017 in Brasilien abgehalten werden. Weitere werden von Satyananada in Deutschland, von Nityananda in Spanien, von Sita Siddhananda in Frankreich und von 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 11. Juli 2017 (auf Englisch) und vom 28. Juli bis 9. August 2017 (auf Französisch) im Ashram in Quebec und außerdem 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)

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

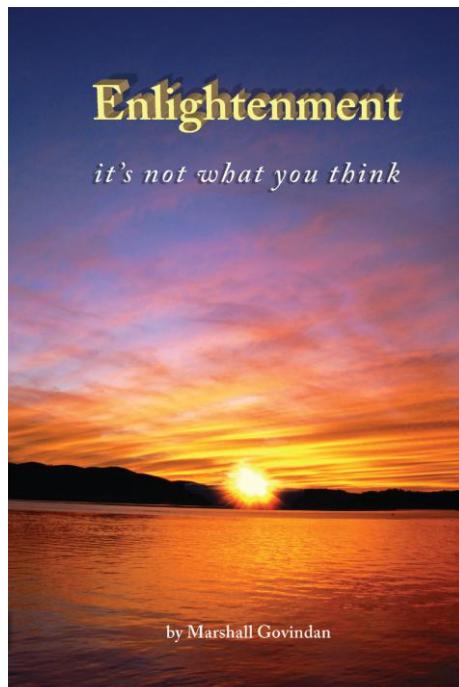
**Enlightenment: It's Not What You Think**, unsere jüngste Veröffentlichung von Marshall Govindan (nun auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich und bald auch auf Portugiesisch und Deutsch) zeigt auf, wie du die Ego-Perspektive – die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen 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 Tigunait, 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

„Dieses Buch ist entstanden während einem Schweigen-Retreat, das ich vor zwei Jahren über die Weihnachtstage machte. Babaji hat



*mich jeden Morgen um 03 Uhr geweckt und mir mitgeteilt, was ich schreiben soll. Dieses Buch zeigt die Vorzüge, die diese spezielle Yoga-Praxis für uns und unser Leben hat. Ich erzähle auch von meinen eigenen Erfahrungen und von der Transformation, die wir erleben können, wenn wir uns auf den Weg von Babajis Kriya Yoga machen.“ – Claudio Rieser Kailash*

Preis: Euro 16, CHF 18,90; 192 Seiten

Bestellen aus Deutschland und Österreich:

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

Bestellen aus der Schweiz:  
kailash@babajiskriyayoga.net

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

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

Wir haben mit der 2. Bauphase begonnen, zu der zwei weitere Appartements, ein gemeinschaftlicher Speisesaal, ein Eingangstor, Schutzmauern, ein Yagna Peetam, ein Tapas-Raum und Freiluftplattformen gehören. Diese könnten bis Ende Juni 2017 fertiggestellt sein. 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 2017 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:  
[www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php)



Der im Bau befindliche Ashram in Badrinath.



## Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

### Basisseminar

mit Satyananda

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

**Stuttgart (DE)** 18. – 20.08.2017  
 Ort: Yogaschule Busarello, bei  
 Hebammenschule, Hauptstraße 27, 70186  
 Stuttgart  
 Email: kontakt@yogaschulekaernten.at  
 Telefon: +43/0 463240210

**Klagenfurt (Österreich)** 25. – 27.08.2017

Ort: Yogaschule Kärnten  
[www.yogaschulekaernten.at](http://www.yogaschulekaernten.at)  
 Email: kontakt@yogaschulekaernten.at  
 Telefon: +43/0 463240210

#### mit Kailash

<b>München</b> (DE)	05. – 07.05. 2017
<b>Berlin</b> (DE)	02. – 04.06. 2017
<b>Bern</b> (Schweiz)	18. – 20.08. 2017
<b>Carona</b> (Schweiz)	13. – 15.10. 2017

Kontakt: info@babaji.ch

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

#### mit Brahmananda

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

## Yoga Workshops

#### mit Satyananda und Manuela

**Bretten** (nahe Karlsruhe, DE) 23. – 25.06. 2017  
*"Die Alchemie im Yoga. Authentisches Hatha Yoga"*  
 Informationen auf [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)  
 Anmeldung: Manuela König;  
 indrayoga@hotmail.de  
 Ort: "Karuna" Yogazentrum Bretten  
[www.karuna-bretten.de](http://www.karuna-bretten.de)

#### **Besuche die Seite unseres Internetverhandels**

[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 Durgas**  
[www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com)

**Blog:**

**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 März 2017 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.