



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. Populistische Politik und unsere Pflicht als Yoga Sadhaks
von M. G. Satchidananda
2. Die neun Formen von Bhakti Yoga: der Pfad der Liebe
und Hingabe
von M. G. Satchidananda
3. Wie du deine Arbeit zu deinem Yoga machen kannst
von M. G. Satchidananda
4. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von
Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 3
von Durga Ahlund
5. Körper, Selbst und Bewusstsein gemäß Tirumulars Tirumandiram
von Geetha Anand und Sangeetha Menon
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 · journal@babaji.ca

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

Populistische Politik und unsere Pflicht als Yoga Sadhaks

von M. G. Satchidananda

Der steigende Trend von politischer Unsicherheit und Spaltung überall auf der Welt wirft die Frage auf, wie Yoga Sadhaks darauf reagieren sollen. Sollen wir vermeiden, uns zu engagieren oder uns überhaupt für Politik zu interessieren? Oder ist es unsere Pflicht, genau das zu tun? Die potentielle Spaltung in der politischen Debatte kann uns schnell dazu bringen, die wichtigste Lehre des Yogas zu vergessen: Einheit in der Vielfalt. Aber wenn genau die politischen Freiheiten in Gefahr sind, die uns erlauben, Yoga zu praktizieren und wenn der *Dharma* (zweckmäßige soziale Ordnung) und die demokratischen Institutionen, welche die gesellschaftliche Ordnung schützen, angegriffen werden, ist es dann nicht die Pflicht eines jeden Yoga-Praktizierenden, sich Gedanken zu machen, wie man darauf reagieren und dementsprechend handeln soll? Allgemeiner gesprochen: Sollen wir uns von weltlichen Angelegenheiten zurückziehen, oder uns für ihre göttliche Transformation einsetzen?

Der Aufstieg des Populismus

Warum sind diese Fragen wichtig, vor allem heutzutage? Kurz gesagt stehen unsere demokratischen Institutionen aus vielerlei Gründen unter enormen Druck. Unsere Bürgerrechte sind bedroht, einschließlich der Meinungs- und Pressefreiheit, ebenso auch das Justizsystem, die repräsentative im Gegensatz zur direkten Demokratie und das Rechtsstaatprinzip. Das Symptom der Krankheit, derweil nicht der Grund, ist der steigende Trend des Populismus, der aus der allgemeinen Frustration mit der Unfähigkeit

der repräsentativen Demokratie, die gesellschaftlichen Probleme zu lösen, resultiert.

Die politische Doktrin des Populismus besagt, dass die einfachen Leute von einer privilegierten Elite ausbeutet werden und sucht nach einer Lösung dafür. Das Ziel des Populismus ist es, den unverdorbenen und lauteren kleinen Mann gegen die korrupten Eliten (normalerweise die gewählten Politiker) und deren Unterstützer (normalerweise Intellektuelle und Reiche) zu einen. Er (der Populismus) wird gelenkt durch den Glauben, dass politische und soziale Ziele am besten durch direkte Taten der Masse durchgesetzt werden können. Populismus entsteht, wenn die normalen politischen Institutionen die Erwartungen von einem Großteil der Gesellschaft nicht erfüllen. Während sich der Populismus entwickelt, wird er zunehmend ausgrenzend, in dem Sinne, dass obwohl „das Volk“ anfangs eine vage definierte Gruppe ist, diese zunehmend beschränkt wird auf die Unterstützer des Anführers der jeweiligen populistischen Bewegung.

Populismus wird extrem, sobald er die Ersetzung der repräsentativen Demokratie durch direkte Demokratie propagiert. Dies passiert, wenn ein politischer Anführer auftritt, der verspricht, politische Probleme durch das Umgehen der demokratischen Institutionen zu lösen. Momentan finden sich die offensichtlichsten Beispiele dafür in Russland, Ungarn und der Türkei. So wie bei jedem Krankheitssymptom, wie Schmerz oder Fieber, ist es einfach, nur symptomatisch daran herumzudoktern und die eigentliche Therapie, die zur Heilung des politischen „Körpers“ erforderlich wäre, zu igno-

rieren. Wie bei einer Krankheit, kann es zu einer weiteren Ausbreitung kommen, wenn der eigentliche Grund nicht behandelt wird. Dies passiert heute in der westlichen Gesellschaft und wird aktiv von Russland vorangetrieben, dessen Ziel es ist, die existierende Weltordnung der liberalen Demokratie aufzubrechen.

Ursachen des Populismus

Populistische Bewegungen haben in den letzten zehn Jahren viel Aufmerksamkeit in den USA sowohl auf der rechten wie auf der linken Seite des politischen Spektrums erlangt. Als Bürger der einflussreichsten repräsentativ-demokratischen Gesellschaft der Welt, täten Amerikaner gut daran, zu untersuchen, warum dies passiert. Der Aufstieg des Populismus in Amerika hat mehrere Gründe: In den letzten paar Jahrzehnten wurde die repräsentative Demokratie mehr und mehr durch den Einfluss des Geldes korrumpt. Gewählt oder wiedergewählt zu werden, besonders in repräsentative Positionen auf der nationalen Ebene, ist äußerst teuer. Große Firmen erkaufen sich effektiv die Stimmen von Repräsentanten der Legislative (*durch Spenden, Anm. des Übersetzers*) und bekommen dafür im Gegenzug Steuervergünstigungen und eine Wirtschaftspolitik, die ihre Interessen über die öffentlichen Interessen stellt.

Gewählt oder wiedergewählt zu werden, hängt auch davon ab, ob sich die Politiker mit der politischen Marschroute der Parteiführung einverstanden erklären, was normalerweise dazu führt, dass wichtige aber gleichzeitig komplexe Probleme ungelöst bleiben. Wiedergewählt zu werden, ist das oberste Ziel der meisten Abgeordneten geworden.

Die öffentliche Frustration mit der Unfähigkeit der gewählten Vertreter, sich auf Lösungen zu vielen dringenden sozialen, ökonomischen und anderen komplexen

Problemen zu einigen, trägt seinen Teil zu dem Erfolg der populistischen Anführer bei, die schnelle Heilmittel für die politische Schockstarre versprechen. Die US-Verfassung, welche die Staatsmacht in Legislative, Exekutive und Judikative aufteilt, erhöht die Anfälligkeit des Staatwesens für eine politische Schockstarre aufgrund der extremen Parteilichkeit, die sowohl in der Exekutive als auch der Legislative und, wie wir sehen werden, den Medien vorherrscht.

Sogar die Judikative, die ursprünglich als ein Kontrollorgan für Auswüchse politischer Parteilichkeit in der Legislative und Exekutive dienen sollte, ist selbst ein Opfer der Parteilichkeit geworden. Entscheidungen des US-amerikanischen höchsten Gerichts haben zur Parteilichkeit beigetragen. Vor 10 Jahren hat es entschieden, dass Unternehmen rechtlich wie Personen behandelt werden können und ihnen deshalb dieselben Freiheiten wie individuellen Personen, vor allem in Hinblick auf Wahlkampagnenfinanzierung, zustehen. Ferner haben es die US-Gerichte in den letzten Jahrzehnten den Parteien erlaubt, die Grenzen von Wahlkampfbezirken zu ändern, um Amtsinhaber ihrer Partei zu begünstigen. Sie haben auch zugelassen, dass die Wahlgesetze restriktiver geworden sind. Dies hat zur wachsenden Polarisation zwischen politischen Parteien und der Gesellschaft beigetragen.

Die Zunahme von „alternativen Universen der öffentlichen Meinung“

Zur gleichen Zeit hat das Aufkommen von vielen Nachrichtenquellen als Resultat der Entwicklungen in der digitalen Kommunikation und die Verwandlung einiger dominanter Nachrichtenmedien zu Sprachrohren parteiischer Standpunkte und Unterhaltungsprogramme die Kluft in der öffentlichen Meinung dahingehend vergrößert, als dass sogenannte „alternative Universen“ der öffentlichen Meinung entstanden sind. Wenn

Nachrichtenmedien die Fakten verzerren, um Zuschauerzahlen und ihren Profit zu maximieren und dabei hohe journalistische Standards opfern, gießen sie Öl in das Feuer der Parteilichkeit, indem sie Nachrichten auf eine Art präsentieren, die darauf abzielt, emotionale Reaktionen zu generieren, anstatt eine informierte Debatte zu ermöglichen. Wenn Leute den Verschwörungstheorien und den alternativen Online-Medien, die für diese Ideen werben, Glauben schenken, fangen sie an, solche Medien, die hohen journalistischen Standards folgen, in Frage zu stellen und beginnen zu glauben, dass diese von den sogenannten Eliten kontrolliert werden.

Politiker brauchen eine Opposition und im Moment werden die Nachrichtenmedien zum „Feind“ der populistischen Anführer in Amerika erklärt. Ein solcher populistischer Anführer hat vor Kurzem behauptet, dass die bekanntesten Nachrichtensender die „Feinde des amerikanischen Volkes“ sind. Populistische Anführer versuchen oft, unabhängige Nachrichtenmedien zu delegitimieren oder diese sogar auszuschalten und, wie in Russland oder der Türkei, können sie sogar Journalisten einsperren oder ermorden lassen und unabhängige Medien durch staatlich kontrollierte Propagandaorgane ersetzen. Während sie versuchen, Macht zu akkumulieren, erklären populistische Anführer die Berichterstattung von Nachrichtenmedien mit hohen Standards zu „falscher Berichterstattung“ (Fake News) und behaupten, dass alles, was sie als Anführer sagen, wahr sei. Dies ist etwas grundsätzlich anderes als die Neigung nahezu aller Politiker, zu lügen, zu übertreiben oder Fakten zu verzerrn. In Wirklichkeit verlautbaren sie (*die Populisten, Anm. d. Übersetzers*) Unwahrheiten, mit der Absicht zu täuschen.

Diese beunruhigenden Entwicklungen erinnern an George Orwells Warnung in seinem Buch „1984“, in dem er darlegt, was

passieren kann, wenn unabhängige Nachrichtenberichterstattung durch Regierungspropaganda ersetzt wird. Das Buch sollte jeden Bürger dazu bringen, darüber nachzudenken, was er oder sie tun kann, um die Unabhängigkeit der Presse zu schützen.

Die Effekte der sich beschleunigenden Veränderungen hinsichtlich Technologie, Globalisierung und Klima

Gleichzeitig gibt es sich beschleunigende Veränderungen in drei wichtigen Bereichen: Technologie, Globalisierung einschließlich ihrer Effekte auf die Wirtschaft, und Umwelt mit dem Verlust von Biodiversität sowie dem Klimawandel. Denke einmal über die Effekte der Digitalisierung dahingehend nach, wie diese deine Art, zu kommunizieren, zu arbeiten, Kontakte zu knüpfen, dich unterhalten bzw. ablenken zu lassen beeinflussen sowie deine Weltanschauung formen. Denke darüber nach, wie das Tempo des technologischen Wandels zunimmt, zum Beispiel anhand dessen, wie viele Apps du auf deinem Smartphone gespeichert hast. Denke darüber nach, wie du vielleicht deinen Job verloren hast oder verlieren kannst, weil dieser in ein anderes Land verlegt worden ist, veraltet ist, oder von einem Computerprogramm oder einem Roboter, falls du in der Herstellung arbeitest, ersetzt wurde. Denke auch über die „Macht des Einzelnen“ nach, Veränderungen herbeizuführen, sowohl gute als auch katastrophale, wenn sie durch die Effekte der digitalen Kommunikation und der Globalisierung multipliziert wird. All diese Ursachen der schneller werdenden Veränderung bedrohen den Status Quo. Diejenigen, die mit dem Status Quo einverstanden sind, wehren sich. Dies trägt zusätzlich zu der Belastung unserer demokratischen Institutionen bei, die dazu gedacht sind, Individuen und Minderheiten vor Machtmissbrauch zu schützen.

Multi-kulturelle Gesellschaften ersetzen den Schmelziegel der kulturellen Assimilation

Unsere wachsende Verbundenheit durch digitale Kommunikation und die Globalisierung und deren Effekt auf die Umwelt hat eine ironische kulturelle Auswirkung. Der amerikanische „Schmelziegel“, der Konformität verlangte, wird durch eine multi-kulturelle Gesellschaft ersetzt, was zu sozialen und politischen Konflikten beiträgt. Konservative, die meistens älter sind oder in ländlichen Regionen wohnen, sträuben sich gegen kulturelle Vielfalt, wohingegen Progressive, die normalerweise jünger sind und in Städten wohnen, sie begrüßen.

Konservative akzeptieren Fundamentalismus innerhalb der Religion, während sie nach einer moralischen Überlegenheit und Konformität hinsichtlich konventioneller Werte zur Lösung von gesellschaftlichen Problemen suchen. Wenn die Natur- und Sozialwissenschaften konservative religiöse Glaubenssätze in Frage stellen, ignorieren Konservative diese oder leugnen sie. Darüber hinaus misstrauen Konservative der Regierung und bevorzugen Eigenständigkeit. Progressive oder Liberale begrüßen Diversität und intellektuelle Neugier und wollen Fortschritt in Wissenschaft und Technik, um dadurch gesellschaftliche Probleme zu lösen. In ihrem experimentellen Eifer, ignorieren viele Progressive jedoch den Wert von traditionellen, lange erprobten Wegen und Moralvorstellungen. Beide Gruppen, sowohl Konservative als auch Liberale, tendieren dazu, nur diejenigen Fakten zu akzeptieren, die mit ihren Überzeugungen übereinstimmen und ignorieren jene, die dies nicht tun, was sich beispielsweise in ihrer Wahl von Nachrichten- und Meinungsmedien, die ihre politischen Ansichten geformt haben, widerspiegelt. All dies erweitert die wachsende Kluft zwischen Konservativen und Progressiven, da jede Seite immer weniger gewillt ist, zuzuhören

und sich auf eine respektvolle Diskussion einzulassen.

Warum Dharma bedroht ist und wie wir unsere Pflicht, ihn zu verteidigen, erfüllen können

Dharma, die zweckmäßige soziale Ordnung, wird durch diese sich beschleunigenden Kräfte der Veränderung bedroht. Die Frustration mit der Unfähigkeit des festgefahrenen politischen Systems, Probleme zu lösen und das Risiko, dass populistische Bewegungen nichts weiter tun werden, als den Staat mit Wut, Hass, Verschwörungstheorien, Fremdenfeindlichkeit, Engstirnigkeit, Rassismus und Frauenfeindlichkeit zu attackieren und religiöse Splittergruppen anzusprechen, stellen weitere Bedrohungen dar. Was kann ein Bürger tun, um diejenigen Institutionen, die Bürgerrechte, eine freie, unabhängige Presse und die repräsentative Demokratie garantieren, zu reformieren und zu schützen? Was kann der Einzelne tun, um zu verhindern, dass Populismus dazu führt, dass gewählte Amtsinhaber ihre Macht missbrauchen?

Ich glaube, dass es heutzutage die Pflicht von Yoga Sadhaks ist, die *Yamas* (soziale Beschränkungen) wie *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit), *Satya* (Wahrhaftigkeit), und *Aparigraha* (Begierdelosigkeit), in ihren Beziehungen und als Mitglieder des Staates einzuhalten. Weiterhin haben Sadhaks die Pflicht, direkt oder indirekt diejenigen zu unterstützen, die sich der schwierigen Aufgabe verschrieben haben, *Satya* (Wahrheit) durch investigativen Journalismus zu verbreiten. Außerdem sollten Yoga Sadhaks ihre gewählten Repräsentanten unterstützen. Ein Yoga Sadhak kann dieser Pflicht auf verschiedene Arten nachkommen.

1. Ein Yoga Sadhak sollte Medienkompetenz entwickeln, welche definiert wird als die Fähigkeit, auf Medieninhalte zurückzugreifen, diese zu analysieren, zu bewerten

und zu erstellen. Dies kann uns helfen, die Fähigkeit des kritischen Denkens zu entwickeln, zu verstehen, wie Medien unsere Kultur und Gesellschaft formen, sie basierend auf unseren eigenen Erfahrungen, Fertigkeiten, Überzeugungen und Werten zu beurteilen und Voreingenommenheit, Schönrednerei, Fehlinformationen und Lügen zu erkennen.

2. Ein Yoga Sadhak muss sich bemühen, die Fakten über wichtige Themen so wahrzunehmen, wie sie von Medien, die Wert auf hohe journalistische Standards legen, dargestellt werden und sollte darüber im Geiste der Weisheit des Yoga nachdenken, bevor er/sie ein Urteil fällt.

3. Ein Yoga Sadhak sollte Medien folgen, die hohe Standards des professionellen Journalismus einhalten. Um investigativen Journalismus zu betreiben, welcher die Äußerungen von Politikern überprüft, sind Nachrichtenagenturen auf die Unterstützung von engagierten Bürgern angewiesen, besonders jetzt, wo die traditionellen Printmedien aufgrund ihrer Verluste an Werbeeinnahmen Probleme haben, zu überleben.

4. Weil authentisches Yoga eine Philosophie bzw. wissenschaftliche Kunst ist und kein Glaubenssystem bzw. Religion, kann ein Yoga Sadhak sich mit jedem politischen Problem auseinandersetzen und nach entsprechender Recherche eine respektvolle Diskussion mit denen führen, die eine andere politische Meinung haben, unabhängig davon, ob diese Diskussion einen traditionell-konservativen oder einen wissenschaftlich-liberalen Ausgangspunkt hat. Im Streben nach *Satya* kann ein Yoga Sadhak sein oder ihr *Svadharma* (persönliche Aufgabe oder Mission) erfüllen, indem er/sie intelligente Argumente, Wissbegierde, Liebe und Kreativität nutzt, um menschliches Leiden zu beheben.

5. Ein Yoga Sadhak muss seine/ihrе bürgerliche Pflicht tun und gewählte Abgeord-

nete für ihre Taten oder Unterlassungen zur Rechenschaft ziehen. Sadhaks können dies nicht nur dadurch tun, dass sie von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen, sondern auch, indem sie ihre Meinung über Themen kommunizieren, über die sie sich vorher ausgiebig informiert haben.

6. Wo möglich, sollte ein Yoga Sadhak diejenigen mit seiner/ihrer Stimme unterstützen, für die überparteiliche Problemlösung wichtiger ist, als persönliche oder parteiliche Vorteile. Ferner sollten Yoga Sadhaks auch die Wahlkampagnen dieser Kandidaten unterstützen.

7. Ein Yoga Sadhak kann Dharma aufrechterhalten, indem er/sie Non-Profit-Organisationen unterstützt, die für Bürgerrechte, Justizreformen, Wahlrechte und, insbesondere in den USA, für eine Reformierung der Wahlkampffinanzierung und der Wahlbezirkseinteilung einstehen oder sich darum bemühen, die Gesetze an die neuen Herausforderungen und Probleme anzupassen, welche durch den technischen Fortschritt, die digitale Revolution, den Klimawandel und den Verlust der Biodiversität entstehen. Ein Yoga Sadhak ist dazu verpflichtet, Liebe und Güte dadurch zum auszudrücken, dass er/sie bereitwillig und auf kreative Weise Zeit, Energie und finanzielle Ressourcen zur Verfügung stellt, um diejenigen, die individuell oder auch kollektiv leiden, zu unterstützen.

8. Hohe Priorität sollte für einen Yoga Sadhak die Reform des Systems der repräsentativen Demokratie haben, welches aktuell durch den Einfluss von Geld und Parteipolitik korrumpt wird, sodass es eher den Bedürfnissen des Volkes, anstatt denen der gewählten Amtsinhaber dienen kann. Sadhaks sollten die Anstrengungen unterstützen, die darauf abzielen, die Möglichkeiten von Unternehmen und Einzelpersonen einzuschränken, unbegrenzte Geldsummen in Wahlkampagnen zu investieren, um dadurch Steuerschlupflöcher, Subventionen

und eine Politik zu fördern, die kommerzielle und persönliche Interessen auf Kosten des Gemeinwohls begünstigt. Die Finanzierung von Wahlkampagnen durch öffentliche Mittel ist eine Alternative, welche die politische Debatte anregen und den negativen Wahlwerbungen der Identitätspolitik die finanzielle Grundlage entziehen wird.

9. Ein Yoga Sadhak kann ein Mentor sein und sich an *Satsang* (Gemeinschaft) mit anderen Yoga-Praktizierenden beteiligen. Laut dem *Surgeon General*, dem Generalinspekteur des öffentlichen Gesundheitswesens in den Vereinigten Staaten, ist heutzutage die bedeutendste Krankheit in den USA „Isolation“, die durch einen Rückgang der zwischenmenschlichen Beziehungen verursacht wird. Die Weisheit des Yoga kann effektiv dazu verwendet werden, die „Krankheit der Isolation“ durch *Satsang* und *Kirtan* (Singen von Chants in einer Gruppe) zu heilen. Indem er oder sie Führung anbietet, Erfahrungen teilt und denen, die mit Schwierigkeiten bei ihrer Yoga-Praxis oder dem Widerstand des Egos kämpfen, Freundlichkeit und Zuspruch entgegenbringt, kann jeder Yoga Sadhak dazu beitragen, das Leiden zu beseitigen, das aus sozialer Isolation erwächst. Das Aufbauen starker Bin-

dungen innerhalb einer Gemeinschaft von Yogis dient der Charakterprägung, da jedes Mitglied Güte und Liebe gerne annimmt.

Im Bereich der interpersonellen Politik ist ein Yoga Sadhak in einzigartiger Weise dazu qualifiziert, die Weisheit und Methoden des Yoga anzuwenden und mit jenen zu teilen, die leiden, was so gut wie jeden mit einschließt. Indem er/sie die Yoga-Haltungen und grundlegende Meditationstechniken unterrichtet, ein guter Zuhörer ist oder ruhig bleibt, wie das Zentrum eines Sturmes, während andere aufgebracht sind – aktiv ruhig und ruhig aktiv – kann ein Yoga Sadhak dazu beitragen, die politische Entzweiung, die gerade Familien, Arbeitsplätze und Gemeinden infiziert, durch respektvolle Diskussion zu ersetzen. Ein Yoga Sadhak kann außerdem gut informiert bleiben, dazu fähig sein, Fakten von Fiktion (Verschwörungstheorien) zu unterscheiden und sich dem Wir-gegen-Euch-Sog des Populismus entziehen.

Möge die Weisheit und Praxis von Yoga als praktische Philosophie die menschlichen Angelegenheiten in allen Bereichen durchdringen und lenken, während wir nach unserem göttlichen Potential streben und uns diesem letztendlich hingeben.

Die neun Formen von Bhakti Yoga: der Pfad der Liebe und Hingabe

von M. G. Satchidananda

Für viele ist Bhakti Yoga, der Pfad der Liebe und Hingabe, die einfachste und effektivste Weise, Yoga zu praktizieren. Wie wir sehen werden, ist er auch ein fortschreitender Pfad, der zu den höchsten Zielen des

Yoga führt, vollständiger Hingabe und universeller Liebe.

Jeder ist auf der Suche nach Liebe. Aber die meisten suchen jemanden, der sie liebt. Deshalb bemühen sie sich sehr, die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu ziehen, z.

B. durch das Ändern ihrer äußereren Erscheinung, das Reden über sich selbst und das Streben nach Ruhm, Reichtum oder Macht. Wenn du allein sein willst, sei interessant. Wenn du Liebe finden willst, sei interessiert. Liebe ist gebend. Gib dein Interesse, deine Zeit, Präsenz und Freundlichkeit. Sei interessiert am Herrn und an den Mitteln zur Gott-Verwirklichung, die von den Heiligen beschrieben wurden.

Keine Beziehung, mit einer Ausnahme, wird jemals vollkommen zufriedenstellend oder dauerhaft sein. Die darin investierte Liebe ist deshalb zwangsläufig durch die verschiedenen Manifestationen des Egoismus wie Eifersucht, Anhaftung, Wut, Erwartung, Stolz, Angst und Apathie bedroht und auch durch karmische Folgen und Maya, die Geistes-Kraft der Illusion. Die einzige Ausnahme ist deine Beziehung zum Herrn. Die ist ewig.

Bhakti Yoga ist die Pflege einer Beziehung zum Herrn. Wer ist der Herr? Du kannst dir darunter jede persönliche Form vorstellen, die du verehrst, z. B. die von Jesus, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, einem Heiligen oder das unpersönliche höchste Wesen, das absolute Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit, Brahman oder das höchste Gnadenlicht.

Diese Beziehung zum Herrn wird sich genauso herausbilden, wie sich dein eigener Sinn für „Wer bin ich“ entwickelt. Am Anfang mag der Herr als weit entfernt erscheinen oder als einer, zu dem du betest, damit er gewisse Wünsche erfüllt. Das Lesen spiritueller Texte und der Erzählungen von Heiligen, die den Herrn erfahren haben, wird dich in diesem Annäherungsprozess an den Herrn leiten und inspirieren.

Praktiziere göttliche Liebe und Hingabe durch die folgenden neun Formen von Bhakti Yoga:

1. *Shravana*: heilige Texte und Geschichten wie z. B. die *Bhagavad Gita*, das *Ramayana*, die *Yoga Sutras*, die *Upanishaden*, die Stimme Babaji's zu lesen oder anzuhören, kann dich inspirieren und motivieren, Gott zu lieben, dich zu reinigen und dir die spirituellen Helden darin zum Vorbild zu nehmen. Besonders in den ersten Jahren des Suchens können diese Geschichten und Texte dir helfen, aus alten Gewohnheiten, Erinnerungen und Neigungen entstandene Widerstände zu überwinden.

2. *Kirtana*: Das Chanten oder Singen göttlicher Lieder, Lobpreisen des Herrn, allein oder in einer Gruppe. Das Ziel ist nicht, schöne Musik hervorzu bringen. Es macht nichts, wenn du nicht gut singen kannst. Kirtana kann jederzeit praktiziert werden. Eine sehr gute Zeit dafür ist, wenn du dich traurig, niedergeschlagen oder verängstigt fühlst. Der Zweck ist, emotionale Energie in Gefühle von Liebe, Freude und Hingabe zu transformieren. Praktiziere Kirtana, während du unter der Dusche stehst, um alle schwierigen Emotionen abzuwaschen!

3. *Smarana*: immer an den Herrn denken. Dies kann man tun, indem man sich sein Lieblingsbild des Herrn, die eigene Ishtadevata, in Erinnerung ruft, oder eine Vision vom inneren Bewusstseins-Licht, dem unpersönlichen absoluten Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit, vor seinem geistigen Auge aufrechterhält. Dies kann durch Suchen des Herrn mittels Meditation, Lesen, metaphysischer Kontemplation, Pilgern und Verehrung verstärkt werden.

4. *Seva*: selbstloser Dienst. Jede Aktivität, die du mit Liebe ausführen oder durch die du Liebe gegenüber anderen ausdrücken kannst, ist Seva. Selbst wenn es sich dabei um deine Arbeit handelt, kann sie selbstlos sein, wenn deine Motivation dafür frei von Eigennutz oder Drang nach Anerkennung ist. Dies kann in Form von Karma Yoga geschehen, bei dem man nicht an den Er-

gebnissen hängt und den Herrn als den Handelnden und sich selbst nur als ein Instrument sieht und als Zeuge handelt.

5. Archana: Anbetung, allein oder in einer Gruppe, innerlich oder äußerlich. Der Gegenstand der Anbetung, woraus auch immer er besteht – Papier, Lehm, Metall oder Holz – repräsentiert das Vergängliche und dient als ein Fenster zum Herrn. Praktisch tust du so, als ob dieser Gegenstand der Verehrung deiner bedingungslosen Liebe würdig ist und als Folge erfährst du die Freude der bedingungslosen Liebe und beginnst damit, sie in alle Beziehungen hineinzutragen.

6. Vandana: Begrüßungen, Verneigungen vor dem Herrn, nicht nur körperlich sondern auch durch intensives Fokussieren all deiner Lebensenergien auf den Dienst für und die Hingabe an den Herrn;

7. Dasya: Gehorsam gegenüber dem Willen des Herrn; Wiederhole: „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe.“

8. Sakhya: Bereitschaft, den Herrn an allen Orten und in allen verschleierten Formen in der Welt zu grüßen;

9. Ishvara-pranidhana: vollständige Hingabe an den Herrn. Ishvara-pranidhana oder „Hingabe an den Herrn“ ist die höchste Form des Bhakti Yoga. Das Verstehen und Praktizieren der anderen Formen von Bhakti Yoga kann dir helfen, es zu verwirklichen. Du kannst den Herrn durch Liebe und Hingabe erkennen. Viele Heilige sagen, dass Gott Liebe ist. Nur die Siddhas sagten, dass „Liebe Gott ist“, wie es Tirumular in einem berühmten Vers des Tirumandiram formulierte: „Anbu civam“.

Bhakti wächst, während dein Wissen darüber zunimmt, dass das Göttliche immer in dir ist und, dass es nirgendwo anders hingehen kann. Liebe ist das Ergebnis dieses Wissens. Dein Leben wird von dem Segen der Liebe überflutet und dein Geist und Körper transformiert werden, sobald du die

Anwesenheit der Liebe spürst. Beten erhebt den Geist ebenfalls. Es bildet eine Verbindung zum Göttlichen. Es kann Hindernisse und Negativität beseitigen, dich von Wünschen und Angst befreien und dir Liebe und Freude bringen.

Mantra-Wiederholung, *Japa* genannt, wird dir ebenso dabei helfen, Liebe, Reinheit, Demut, Inspiration und einen einsgerichteten Geist zu entwickeln. Wähle den Namen des Herrn bzw. das Mantra, der/das dich am meisten inspiriert. In diesem Kali yuga ist Mantra Japa der einfachste Weg, um Gott zu verwirklichen.

Der Guru

Das Wort Guru ist eigentlich von dem Wort Guna abgeleitet und verweist auf ein Tattva oder Naturprinzip bzw. die Lehre darüber, wie man sich von den Gunas befreien oder sie transzendieren kann. Es ist der Guru, der dich lehrt, wie du dich von den Gunas, den Naturkräften, befreien bzw. sie transzendieren kannst. Dadurch wirst du der ewige Zeuge, Shiva, im Inneren präsent aber unberührt durch die Natur, so wie es durch das Bild, auf dem Kali über Shiva steht und tanzt, dargestellt wird. Das Guru Tattva kann sich in Form jeder beliebigen Erfahrung, die durch Wahrheit, bedingungslose Liebe, Schönheit oder Weisheit gekennzeichnet ist, ausdrücken. Wenn es sich dauerhaft durch eine Person manifestiert, ist man geneigt, diese Person als einen „Guru“ zu bezeichnen, aber es ist nicht die Person, die der „Guru“ ist; die Person ist nur ein Träger oder ein Umschlag, welcher die Lehre, Guru, vermittelt. Also überbringen dir deine Lehrer nur die Nachricht! Vergiss nicht, dass Guru, Gott und Selbst Eins sind.

Nirgendwo in den Schriften der Siddhas preisen oder verehren sie irgendwelche Gottheiten. Aber sie verehren ihre Gurus, weil sie ihnen durch Weitergabe der Yoga-Praktiken die Mittel zur Befreiung vom

Einfluss der Gunas offenlegten. Das ganze letzte Kapitel der Yoga-Sutras handelt vom Transzendieren der Gunas. In Babaji's Kriya Yoga manifestiert sich das Guru Tattva in den Formen von Babaji und den 18 Siddhas. Du kannst deine Liebe und Hingabe zu ihnen ausdrücken, indem du ihre Mantras singst und ihre Führung und Gnade anstrebst. Obwohl sie nicht unsere Erlöser sind, stellen sie uns die Mittel zur Erlösung zu Verfügung, die Praxis von Kriya Yoga und ihre Weisheitslehren.

In Patanjalis *Yoga-Sutras* ist *Ishvara-pranidhana*, oder Gottergebenheit, das dritte Element von Kriya Yoga.

Zusammen mit den zwei anderen Elementen, stetiges Üben von Verhaftungslosigkeit und Selbstanalyse, führt Gottergebenheit zur Selbst-Verwirklichung und zur Abschwächung der Ursachen des Leidens. Gleichmut ist die Folge. Du „lässt los“ und „überlässt es Gott“, sich um alles zu kümmern. Des Weiteren erklärt Patanjali in Yoga-Sutra I.23, dass wir durch Hingabe unseres begrenzten Ego-Bewusstseins an Gott Samadhi erreichen können:

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

Aber wer ist der Herr?

Ishvara ist das besondere Selbst, Purusha, unberührt von jeglichen Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen inneren Eindrücken von Wünschen. – I.24

Der Herr, das „besondere Selbst“, ist das Selbst aller Selbste. Im Gegensatz zur individuellen Seele, die in die Natur verstrickt ist, wird es nicht von Wünschen und karmischen Wirkungen von Wünschen beeinträchtigt. Im Tamilischen ist „Isa“ ein anderer Name für das Höchste Wesen, Siva, das weder mit der gleichnamigen begrenzten

Gottheit der Veden noch mit dem dritten Teil der Trinität, auf den sich frühe westliche Gelehrte beziehen, verwechselt werden darf. Es übersteigt Begrenzungen und Beschreibungen. „Sva“ heißt „eigen“. Deshalb bedeutet „Isvara“ „Siva, das eigene Wesen“, welches transzendent in Bezug auf alle Manifestationen ist. Selbst-Verwirklichung kann geschehen, wenn du die Sichtweise des Getrenntseins vom höchsten Wesen aufgibst und Siva als dein eigenes Wesen erkennst. „Jiva wird zu Siva“, so fasst es die Theologie der tamilischen Yoga Siddhas zusammen. Dies bestätigt sowohl die Realität des Entwicklungsprozesses der Seele in der Natur als auch ihre angeborene Göttlichkeit. Um dieses spezielle Selbst zu verwirklichen, müssen wir die falsche Identifikation mit der Persönlichkeit und den Wünschen loslassen. Wir müssen vorübergehende Manifestationen, Handlungen, Wünsche und die Belastungen des Geistes hinter uns lassen. Der Herr ist niemals der Täuschung erlegen, an die begrenzenden Formen der Natur gebunden zu sein.

Diese Gottergebenheit muss vollständig sein und es darf dabei keinerlei Gefühl eines Sonderstatus geben. Dies erfordert scharfsinnige Differenzierung in Bezug auf deine Motivation. Bei Hingabe fühlt man: „nicht mein, sondern Dein Wille geschehe“. Diese Perspektive macht es leicht, Transzendenz zu erfahren. Solange du fühlst, dass du es bist, der etwas durch eigene Kraft und eigenen Willen tut, bist du in der egoistischen Perspektive von „ich kann“, „ich werde“, „ich kann nicht“ festgefahrene. Aber wenn du dieses „ich“ dem „Du“ vollkommen hingibst, übersteigst du die Natur und bist in der Freiheit des reinen Selbst. Diese Form der Hingabe beinhaltet, die Existenz und Präsenz des Herrn im innersten Kern deines Wesens als Bewusstsein und Energie, Siva und Shakti, zu spüren und immer das Gefühl zu haben, dass deine Handlungen von ihm ausgelöst werden.

Die Siddhas waren keine Verehrer von Idolen. Sie glaubten, dass „der Herr“ die höchste Abstraktion ist: absolutes Sein, absolutes Bewusstsein, absolute Glückseligkeit: *Satchidananda*. Die wiederholte Verwendung des Wortes „Civam“ im Tamilischen (oder „Siva“ in Sanskrit), ein abstraktes Substantiv, das „Güte“, „Gunst“ und „reine Intelligenz“ bedeutet, zeigt, dass sie eher an eine abstrakte Gottheit glaubten als an einen persönlichen Gott.

In einer Reihe von bemerkenswerten Versen im ersten Kapitel der Yoga-Sutras beschreibt Patanjali den Herrn folgendermaßen (I.25):

Im Allerhöchsten ist die letzte Quelle allen Wissens.

Hier betont er, dass das höchste Wesen eher allwissend als allmächtig ist. Alles Wissen muss eine Quelle haben und deshalb existiert der Keim des Wissens in allem. Durch Schlussfolgerung kann man daher auf die Existenz eines höchsten Wesens schließen.

Yoga-Sutra I.26: Unberührt durch die Zeit, ist er der Guru selbst der ältesten Gurus.

Die Rishis, die die *Vedas* und *Agamas* und auch das *Tirumandiram* geschrieben haben, bezeichnen diese als Offenbarungen des Herrn. Siva wird deshalb als der erste Yogi angesehen, als der König der Yogis, der alle nachfolgenden Yogi-Generationen inspiriert. In jedem Zeitalter macht der Herr das höchste Wissen den ernsthaft Suchenden zugänglich. Wahrheit ist ewig.

Und im nächsten Vers, I.27, schreibt Patanjali: *Das Wort, das Ishvara offenbart, ist der mystische Laut AUM.*

AUM ist der Pranava, der Klang von Prana oder Energie, der in vier Bewusstseinszuständen erfahren werden kann. „A“ repräsentiert den Prana, der durch die fünf Sinne wahrgenommen wird; „U“ steht für

den Prana, der in Form von Träumen auf einer tiefer innen liegenden Ebene erfahren wird, „M“ für den traumlosen Tiefschlaf. Jenseits dessen ist der stille „Mmm“-Klang, der als „Turya“, der vierte Bewusstseinszustand, erfahren wird, welcher der transzendentale Ursprung aller anderen Bewusstseinszustände ist.

Wie kann man den Herrn erkennen? Patanjali schreibt im nächsten Vers, I.28:

Deshalb sollte man diese heilige Silbe AUM immer wiederholen und dabei mit Hingabe über ihren Sinn nachdenken.

Obwohl Patanjali nirgendwo Rituale, Gebete oder andere Ausdrucksformen von „Hingabe an den Herrn“ bzw. „Ishvara-pranidhana“ vorschreibt, entspricht seine Mahnung, AUM mit Hingabe bzw. Liebe zu wiederholen, während man über dessen Bedeutung nachdenkt, der Bedeutung der tamilischen Yoga Siddhas von innerer Anbetung im Gegensatz zum Tempeldienst.

Im letzten Vers dieser auf „Ishvara-pranidhana“ bezogenen Vers-Reihe beschreibt Patanjali das Ergebnis dieser Praxis des AUM-Mantra-Wiederholens (I.29):

Durch diese Übung erreicht man die innere Selbst-Bewusstheit und das Verschwinden aller Hindernisse.

Wenn dein Bewusstsein auf äußerliche Sinnesobjekte gerichtet ist, identifizierst du dich mit deinen Reaktionen auf sie. Indem du innerlich dem Klang des AUM bis zu seiner Quelle folgst, gehst du über die oberflächlichen Bewegungen des Geistes hinaus und fängst an, dir deines Selbst bewusst zu werden bzw. das Bewusstsein selbst zu werden. Des Weiteren erlangst du, indem du bewusst bist, die Mittel, die neun Hindernisse auf dem Weg zu ständigem inneren Gewahrsein zu überwinden, welche er im darauffolgenden Vers beschreibt: Krankheit, Stumpfsinnigkeit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irgendeine Meinung, Haltlosigkeit, Wankelmütigkeit.

Deshalb kommt Selbst-Verwirklichung aus Gnade zu dem Sucher, der sich dem Herrn hingibt. Das Konzept der „Gnade“, oder „Prasada“ ist überall im Tirumandiram und den Schriften der Siddhas zu finden.

Babaji hat gesagt, dass die Gnade des Herrn von drei Dingen abhängt: wie viel Hingabe an den Herrn man ausdrückt, wie viel Sadhana (yogische Praxis) man macht und wie viel Dienst an anderen man leistet. Durch Hingabe lernt man reine, bedingungslose Liebe; der Liebende und der Geliebte werden eins. Man gibt die Ego-Perspektive auf. Diese Liebe führt einen von der Dualität zur Nicht-Dualität. Durch Dienst vergisst man die aus dem Ego geborenen belanglosen Probleme und entwickelt eine universelle Vision der Liebe, welche das letztendliche Ziel von Babajis Kriya Yoga ist.

Bilder der Hingabe

Um dieses dritte Element von Patanjalis Kriya Yoga zu verstärken, sind die folgenden drei Bilder hilfreich:

1. Sieh dich selbst, wie du dich vor den Lotusfüßen des Herrn verbeugst und allen Stolz in vollkommener Demut aufgibst.
2. Sieh dich selbst, wie du dem Herrn alles preis gibst indem du dich selbst öffnest,

so wie du ein Buch aufschlägst, ohne etwas zu verbergen.

3. Sieh dich selbst in den Armen des Herrn, mit liebevollem und vollständigem Vertrauen.

Affirmationen für Hingabe

1. Möge Dein Wille geschehen und nicht der meine;
2. Wie Du willst, wie Du willst;
3. Ich bin Dein in Ewigkeit;

Meditation für Hingabe

Gehe in dich und schaue tief, jenseits der oberflächlichen Bewegungen des Geistes und deiner menschlichen Natur. Nimm den Teil von dir wahr, der still ist, der lichtvoll ist, der glückselig ist. Vergegenwärtige dir das, was unberührt von jeglicher Belastung (Unwissenheit, Ego, Verhaftung, Abneigung, Todesangst) ist, unberührt von jeglichem Karma (Konsequenzen vergangener Handlungen), unberührt von jeglichen Wünschen. Nimm das wahr, was ungestört, stabil, ewig und in Frieden ist. Dann chante AUM.

Referenz: *Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas.*

Wie du deine Arbeit zu deinem Yoga machen kannst

von M. G. Satchidananda

Ich kann mich noch lebhaft an eine der ersten und wichtigsten Lektionen erinnern, die Yogi Ramaiah mir erteilte, als ich im September 1970 seinem neuen Ashram in Norwalk (Kalifornien) beitrat: „Suche dir eine Arbeit!“ Es war schwierig, überhaupt eine Arbeit zu finden, da der Vietnam Krieg gerade seinen Höhepunkt erreicht hatte und wir uns als Bewohner seines Yoga Ashrams weder unsere Haare schneiden noch unsere Bärte rasieren durften. Folglich wollte mich kein potentieller Arbeitgeber einstellen, weil ich wie ein „Hippie“ oder „Anti-Kriegsaktivist“ aussah. Wir befanden uns inmitten der gegenkulturellen Revolution in Amerika, eine Zeit voller Paradoxe. Ich hatte kurz vorher die Schule für auswärtigen Dienst an der Georgetown Universität abgeschlossen und erfolgreich die schriftlichen und mündlichen Prüfungen abgelegt, um in den US Außendienst als Diplomat einzutreten. Aber stattdessen entschied ich mich dafür, mein Leben dem Kriya Yoga zu widmen. Meine lokale Einberufungsbehörde hatte mich daraufhin als „Theologiestudent“ vom Militärdienst befreit. Briefe von Yogi Ramaiah, meinem College-Zimmerkollegen, meinem Vater und von Father King, S.J. überzeugten die Behörde davon, dass mir dieselbe Befreiung zustand wie Priesterkandidaten irgendeiner religiösen Institution. Ich war wahrscheinlich die erste und letzte Person jemals, die vom Militärdienst freigestellt wurde, weil sie Yoga studierte! Leider wird Yoga in der westlichen Welt heutzutage vollkommen anders verstanden.

Wochenlang suchte ich vergeblich. Jeden Abend, wenn ich von meiner erfolglosen Jobsuche zurückkehrte, wurde ich von Yogi Ramaiah mit der Frage begrüßt: „Hast du eine Arbeit gefunden?“ und wenn ich ant-

wortete „Nein“, erwiderte er: „Strenge dich mehr an“, oder „Nimm den ersten Job an, den du finden kannst und strebe nach etwas besserem.“ Alles, was ich wirklich wollte, war dazusitzen und zu meditieren. Es gelang mir, eine Arbeit zu finden, ich ging von Tür zu Tür und verkaufte die *Encyclopedias Britannica* und Elektrolux Staubsauger. Danach fuhr ich einen Lieferwagen für einen Autoteilehändler und belieferte lokale Werkstätten in meinem Jugendviertel im Westen von Los Angeles. Schließlich bekam ich eine Stelle im öffentlichen Dienst als Sozialarbeiter für Familien mit unterhaltpflichtigen Kindern. Sieben Monate später schickte mich Yogi Ramaiah nach Chicago, um ein Kriya Yoga Zentrum zu eröffnen und genug Geld zu sparen, damit ich ein Jahr später nach Indien reisen konnte. In den ersten sechs Monaten in Chicago belud ich in einer Lagerhalle Anhänger von Sattelzugmaschinen von Hand mit 30 bis 40 Tonnen Handelswaren pro Tag und fuhr nachts Taxi, ehe ich wieder eine Arbeit beim Cook County Sozialamt bekam, dieses Mal in einem maroden Obdachlosenviertel. Nach einem Jahr in Chicago schickte mich Yogi Ramaiah nach Tamil Nadu in Indien, um dort in seinen Yoga Ashrams zu leben. Während dieser sieben Jahre seit meiner Einweihung in Babaji's Kriya Yoga in Lower Manhattan (New York City) hatte ich jeden Tag Babajis fünfzehnmal Weg des Kriya Yoga im Durchschnitt acht Stunden praktiziert, acht oder mehr Stunden gearbeitet und die restliche Zeit für Erholung und die alltäglichen Verpflichtungen verwendet, einschließlich eines von mir wöchentlich abgehaltenen Kriya Hatha Yoga Kurses. Dies alles schenkte mir enorm viel Energie und Inspiration. Ich lernte, meine Arbeit zu meinem Yoga zu machen, als ich verstand, dass alle Aktivitä-

ten in Karma Yoga transformiert werden konnten. Diese Lebensweise setzte sich nach meiner Rückkehr fort und auch nachdem mich Yogi Ramaiah aufgefordert hatte, einen Ashram in Washington D.C. aufzubauen und mich dann fünf Jahre später bat, nach Quebec zu immigrieren und die Verantwortung für den Yoga Ashram in Montreal zu übernehmen, den er 1970 dort gegründet hatte. Die Erfahrungen, die ich während dieser frühen Jahre damit gemacht hatte, Arbeit in Karma Yoga zu transformieren, ermöglichten mir später, zwei erfolgreiche Karrieren aufzubauen, zuerst als Ökonom und nach der Rückkehr von meinem dritten Jahreseinsatz in Indien als Computersystem-Auditor.

Warum wird Arbeit in einer materialistischen Kultur wertgeschätzt?

Ehe du zu verstehen versuchst, was Karma Yoga ist, stelle dir die folgenden Fragen: Warum legst du Wert auf Arbeit? Wie wichtig ist Arbeit für deine Zufriedenheit? Wirst du unglücklich sein, wenn du nicht den idealen Job für dich finden kannst? In unserer materialistischen Kultur wird Arbeit normalerweise hauptsächlich wegen des Geldes geschätzt, das sie einbringt, sie ist also ein Mittel zum Zweck. Irgendwann, meistens später in der beruflichen Laufbahn, wird sie aufgrund des Status oder der Sinngebung, die damit verbunden sein können, geschätzt. Derartige Werte sind zwar grundsätzlich nicht falsch, jedoch sehr begrenzend. Wenn du deine Arbeitsstelle verlierst, kann es sein, dass du dich auch persönlich verloren fühlst: dein Sinnempfinden, deine Selbstachtung und dein Wohlergehen können schwer geschädigt werden. In Wirklichkeit kann kein Job alle deine Bedürfnisse erfüllen, ganz gleich, wie hart du arbeitest oder wie erfolgreich du dabei bist. Arbeit in einer materialistischen Gesellschaft führt generell zu einer Zunahme von Egoismus, Angst und Begierden.

Wie man Arbeit in Karma Yoga transformieren kann

Jede ehrliche Arbeit, einschließlich ehrenamtlichen Engagements, kann als eine Gabe an das Göttliche ausgeführt werden, ohne dass man an den Resultaten oder Früchten der Handlung hängt. Um Karma Yoga zu praktizieren, während man einer beliebigen Aktivität nachgeht, sollte man angesichts Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Schmerz und Lob oder Tadel ausgeglichen und abgeklärt bleiben. Sei dir bei der Verrichtung jeglicher Handlungen dessen bewusst, was bewusst ist, des innenwohnenden Jiva atman, indem du Nityananda Kriya anwendest. Schätze deinen Job als Einkommensquelle, die es dir ermöglicht, Yoga in deiner Freizeit intensiv zu praktizieren. Erkenne alle Aktivitäten als Möglichkeiten an, sowohl die Yamas (soziale Beschränkungen) und Niyamas (Gebote) des Yoga zu praktizieren, als auch die Zeugenperspektive zu kultivieren. Dadurch wirst du es vermeiden, deine yogische Praxis und Weiterentwicklung auf relativ kurze Zeitabschnitte im Alltag zu begrenzen. Integriere Yoga in alle Aktivitäten und mache so dein Leben zu deinem Yoga. Wende dein Studium der Gita und der Yoga Sutras durch tiefgründige Reflektion und Selbstbetrachtung auf deine Handlungen an. Reagiere nach Reflektion und in Anbetracht dieser Erkenntnisse auf die emotionalen Herausforderungen, die bei deiner Arbeit auftreten.

Ein Karma Yogi ist stets dazu bereit, anderen zu helfen. Ein Karma Yogi führt seine Handlungen so geschickt und bewusst wie möglich aus. Solange wir inkarniert sind, müssen wir handeln, selbst wenn wir irgendwo in einer Höhle sitzen würden. Unsere Handlungen können unserem Prozess der Erleuchtung anstatt den Wünschen und Sorgen unseres Egos dienen, wenn wir sie als Karma Yoga verrichten. Sei ein Zeuge deines Handelns. Wenn sich die Dinge gut entwickeln, danke dem Herrn! Wenn etwas

schlecht läuft, dann übernimm die Verantwortung dafür und lerne so viel wie möglich aus der Erfahrung, anstatt Gott die Schuld zu geben!

Auf diese Weise werden die karmischen Konsequenzen deiner vergangenen Handlungen allmählich aufgearbeitet und sich erschöpfen. Und du wirst nicht länger weitere karmische Konsequenzen in der Zukunft erzeugen, wenn du auf die Herausforderungen und Ereignisse des Lebens bewusst reagierst und nicht aus gewohnheitsmäßigem, emotionalen Mustern heraus. Du wirst deinen Dharma, den Weg des rechten Handelns, das Tao, entdecken und dahin geführt werden, ihm zu folgen und dir und anderen Freude zu bereiten.

Falls du eine sehr aktive Person bist, der es schwerfällt, zu meditieren, wird der Weg des Karma Yoga in seiner Perfektion laut der Bhagavad Gita zur Erleuchtung führen. Du wirst ruhig aktiv und aktiv ruhig werden.

„Ich bin nicht der Handelnde“

In einem fortgeschrittenen Stadium spürt der Yogi, der Karma Yoga mit Bhakti und

Jnana Yoga kombiniert hat, „Ich bin nicht der Handelnde“ und, dass der Herr alles tut und er bzw. sie nur das Instrument Gottes ist. Aber um diese Perspektive einnehmen zu können, muss der Yogi frei sein von Wut, Egoismus, Gier, Stolz und persönlicher Begierde und dazu bereit sein, anderen zu helfen. Der Yogi sollte ein einfaches Leben führen und seine Motive hinterfragen. Auf diese Weise wird er Herzensreinheit entwickeln, Gott in allen Gesichtern sehen und die innenwohnende Präsenz überall spüren. Infolgedessen wird die Kraft der erleuchteten Vernunft, Buddha Shakti, ihn dazu befähigen, Lösungen für jedes Problem beizutragen, auf das er seine Aufmerksamkeit lenkt. Die Welt benötigt dringend Karma Yogis in allen Bereichen. Babaji selbst hat gesagt: „Die Swamis, die sich von der Welt zurückziehen, sind sehr gut, aber ich kann nicht durch sie wirken.“ Wenn du dich dem Guru als Karma Yogi hingibst, wird der Herr durch dich als sein Instrument zum Wohl der Welt tätig werden.

Das ABC der Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 3

von Durga Ahlund

Das ABC von Babaji's Kriya Hatha Yoga wird verständlicher machen, wie du die 18 Asanas als eine umfassende Gesundheitspflege erfahren kannst, als komplette 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 physischen Körper,

zielen aber auch auf die tiefer liegenden feinstofflichen Ebenen ab. Warum sollte man die Asanas nicht bewusst dazu einsetzen, eine Brücke zwischen dem physischen und spirituellen Körper zu bauen, sodass man nicht nur an Vitalität und Gesundheit sondern auch an dynamischer Kraft, Mitgefühl und Selbstvertrauen gewinnt. Das ABC wird als regelmäßige Kolumne in den quartalsweise erscheinenden Kriya Yoga Journa-

len fortgesetzt. Sieh bitte auch in den vorangegangen Journalen nach, um mehr Informationen darüber zu erhalten, wie du alle der möglichen Vorteile bei deiner Praxis der 18 Körperübungen erreichen kannst. Erlerne diese Techniken von einem erfahrenen und autorisierten Lehrer.

Jeder, der sich vom Yoga irgendwelche tatsächlichen Resultate erhofft, muss ernsthaft und beständig studieren, wie er funktioniert. Und dies beinhaltet auch die Asanas. Die Asanas zielen nicht nur auf die Blockaden in der Muskulatur, sondern auch auf jene in den feinstofflichen Kanälen, den Nadis, ab. Yoga fokussiert und fixiert deinen Geist auf das innere Bewusstsein und den inneren Raum und wird so daran arbeiten, diese Kanäle zu öffnen und die Energie, den Prana, der in ihnen fließt, zu entfalten.

Balance tritt ein, wenn der Körper gleichzeitig ausgerichtet und entspannt ist. Sobald Balance herrscht, beginnen Energien und Empfindungen im Körper aufzukommen bzw. aus dem Ruhezustand zu erwachen. Die Bandbreite der wahrnehmbaren Empfindungen ist riesig. Feines Schimmern, Elektrizität, lokalisiertes Kribbeln, Prickeln, Pulsieren oder ein ganzer Sturm an Empfindungen, der sich wie ein Wasserschwall über deinen Körper ergießt. Manche sind angenehm, manche intensiv. Ungeachtet der vergänglichen Natur der einzelnen Wogen, ist die wahrgenommene Energie substanzell. Darüber hinaus kann unerwartet tiefzitternder Schmerz hochkommen, der vielleicht jahrelang unter einem Schleier der Gefühlosigkeit verborgen war.

Wenn du längere Zeit (3 Minuten oder länger) in den Haltungen verbleibst, kannst du tiefer in dich gehen, wodurch mehr Empfindungen auftreten können. Jede Haltung muss ein Gleichgewicht zwischen Stärke und Flexibilität, zwischen Ausrichtung und Entspannung darstellen. Dadurch wird es möglich, stabil und fest in einem entspannten Geisteszustand zu verbleiben,



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

während man tief atmet und einen inwendigen Fokus aufrechterhält, sodass tiefzitternde Spannungen im Körper und Geist aufgelöst werden können.

Äußerlich scheinen wir Menschen sehr kompakt zu sein, aber die Wissenschaft und der Mystizismus des Altertums sind sich darin einig, dass wir nichts anderes als Energiewellen sind; dass das innerste Selbst leerer mit Bewusstsein erfüllter Raum ist, was auch dem Prana entspricht, dem Strom der Lebensenergie. Wenn wir diesen leeren Raum erreichen, können wir uns mit einem höheren Bewusstsein verbinden. Und manchmal ist es leichter, bei einem Asana in diesem Raum ankommen als während des Meditierens.

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

-B-

Bewusste Kontrolle der Energie – Durch bewusstes Atmen, Ausrichtung, aktives Dehnen und Adaptation, Bandhas, Mudras, Mantra und Kriya-Bewegungen kannst du die Energie im feinstofflichen Körper kontrolliert bewegen. Wenn du die Energie spüren und mithilfe yogischer Praktiken bewusst anheben kannst, verbindest du dich

direkt mit deinem spirituellen Körper und verfeinerst somit deine Energie.

-C/K/Z-

Konzentration – Konzentration ist eine entscheidende Komponente des Fortschritts bei der Asana-Praxis. Konzentration in Verbindung mit körperlicher Bewegung ermöglicht integrative Erfolge beim Yoga. Während du das Asana stabil und bequem hältst, solltest du die Konzentration auf die Wirbelsäule oder auf die Energieströme, die den Körper durchziehen, oder darauf, die Energie in der Wirbelsäule zu zentralisieren, oder auf die Chakras fixieren.

Zentralisierung des Prana – Die feinstofflichen, belebenden Kanäle, die Nadis, entspringen alle der feinstofflichen Wirbelsäule. Praktiziere Bewusstheit, Bandhas und Wirbelsäulenatmung, um Energie entlang der Wirbelsäule zu visualisieren und aufsteigen zu lassen. Dies wird deine Asana-Praxis unterstützen und Energie durch die feinstofflichen Kanäle fließen lassen. Visualisiere den Prana, während du deine Praxis der Wirbelsäulenatmung vertiefst; sieh, wie beim Einatmen silbrige oder glitzernde Energie durch die Wirbelsäule aufsteigt und wie sie sich beim Ausatmen im gesamten Körper ausdehnt. (vgl. besondere Anweisungen für Wirbelsäulenatmung im Kriya Yoga Journal Winter 2016/17.)

Chakras – Irgendwann kannst du zusätzlich die Chakras, die entlang der Wirbelsäule lokalisiert sind, visualisieren und dabei auch die jeweiligen Bija Mantras anwenden. Jede der 18 Haltungen arbeitet mit einem oder mehreren Chakras.

-D/T-

Tiefe Muskulatur – Um dich vollständig zu dehnen, solltest du nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefe Muskulatur einsetzen. Dies erreichst du, indem du

dich beim Ausatmen langsam und sanft tiefer in die Haltung hinein begibst und dich dabei mit jedem Ujjayi-Atemzug weiter entspannst. Lasse das Äußere des Körpers fest und straff werden und visualisiere weiche, fließende Energiebahnen entlang der Dehnung. Bleibe 3 Minuten lang in voller Dehnung aber ohne Zwang in den Haltungen und richte deine Aufmerksamkeit dabei auf deine Atmung und die Bewegungsempfindungen während der Dehnung und Entspannung. Dies wird die Durchblutung der tiefen Muskulatur anregen, die Gelenke stabilisieren und das Bindegewebe sowie die Bänder dehnen.

Die Haltungen vertiefen – Indem du bewusst auf tiefere muskuläre Ebenen vordringst und die Haltung längere Zeit beibehältst, kannst du Zugang zu psychologischen und emotionalen Spannungen bekommen und dynamische Energie im Solar Plexus stimulieren. Falls du die Bewusstheit aufrecht erhalten kannst, während du auf diesen tieferen Ebenen des Asanas verweilst, ist es möglich, ungelöste, schmerzliche Erfahrungen im Muskel-Gedächtnis anzusprechen und freizusetzen.

Die Entspannung vertiefen – Die Entspannung in den Geweben hilft den Muskeln, effizienter zu arbeiten, da die Durchblutung gesteigert und Erschöpfung gelindert wird. Die Entspannung nach jeder Haltung trägt dazu bei, die neue Zirkulation von Blut, Lympflüssigkeit und Prana zu integrieren, Giftstoffe auszuscheiden, das Nervensystem zu beruhigen und die mentale Energie zu steigern, während der Blutdruck gesenkt wird.

Loslassen (Detachment) – Praktiziere Loslassen auf der Yoga-Matte und du wirst auch jenseits der Matte mehr Gelassenheit erreichen. Schaffe dir Zeiträume für die Asanas und schenke dieser heilsamen Praxis die Aufmerksamkeit, die sie verdient.

Hingabe (Devotion) – Die Serie der 18 Körperübungen ist einzigartig. Du wirst den größten Nutzen davon haben, wenn du ein Gefühl dafür entwickeln kannst, dass diese Serie ein Ritual der Verehrung ist. Wenn man das höhere Selbst verehrt, beginnt man wirklich mit Yoga; Prana-Shakti im Inneren zu verehren, ist der Schlüssel zum Erfolg bei Babaji's Kriya Yoga. Durch richtige Praxis können die 18 Asanas eine Verbindung zwischen dem Geist, dem Körper und dem Prana schaffen, eine Verknüpfung deines Geistes mit deinem spirituellen Bewusstsein.

Drishti – Es ist wichtig, Drishti, den inneren Blick, bei den Asanas anzuwenden; das Epizentrum des Geistes auf einen speziellen Punkt zu lenken. Die Blickrichtung ist ein innerer Reiz: wohin sollten die Augen gerichtet werden, um eine Energiebewegung entlang der Wirbelsäule nach oben zu fördern? Du solltest wissen, wie du deinen Blick in Ajna Chakra – an der Stelle zwischen den Augenbrauen oder innen im Zentrum des Schädels – fokussieren kannst, während du in der Haltung verweilst. Dies wird deine innere Kraft und Willensstärke entfalten, weil dadurch deine Fähigkeit zunimmt, die Energie in der feinstofflichen Wirbelsäule zu beeinflussen. Praktizierte Drishti mit geschlossenen Augen, um sicherzustellen, dass dein Bewusstsein nicht geteilt ist. Du wirst feststellen, dass du dich durch diesen inneren Blick leichter in jedes Asana eingewöhnen kannst und sich die Entspannung vertieft.

Dynamisch und statisch – Yoga ist dynamisch. Bestimmte Haltungen unserer Serie sind dynamisch. Dynamische Asanas werden eingesetzt, um den Körper sanft zu lockern und stagniertes Blut aus unter-

schiedlichen Körperregionen zu beseitigen. Sie helfen, die Haut zu straffen, tonisieren die Muskulatur, stärken die Lungen und fördern die Bewegung in den Verdauungs- und Ausscheidungssystemen. Dynamische Haltungen werden die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen und den gesamten Körper flexibler machen, indem sie physische und vitale Energie stimulieren. Alle der 18 Asanas haben auch eine statische Phase. In diesem ruhigen Stadium wird Prana Shakti, welche dynamische Energie ist, angeregt. Statische Asanas sind jene, die mehrere Minuten lang beibehalten werden. Ein Asana sollte mit Aufmerksamkeit, aber ohne Zwang gehalten werden, während sich die Atmung verlangsamt und das Bewusstsein nach oben gelenkt wird. Statische Haltungen ermöglichen eine passive Dehnung von Muskeln und Bändern, die wiederum ausreichend Zeit benötigen, um die Durchblutung anzuregen und die Dehnung in der Tiefe zu integrieren. Statische Haltungen massieren sanft die inneren Organe, Drüsen und Muskeln und entspannen auch die Nerven im gesamten Körper. Sie erzeugen Ruhe im Geist, weil sie für Festigkeit im Körper sorgen. Stabilität und Wohlbefinden sollten das Ergebnis dieser Asana-Praxis sein.

Dynamische Kraft – Lenke Prana Shakti bei deiner Asana-Praxis regelmäßig in Sushumna Nadi und du wirst auch jenseits der Yogamatte mehr dynamische Kraft verspüren. Wenn Prana Shakti deine Sadhana verstärkt, unterstützt deine Sadhana dein Leben. Diese innere Kraft wird dein Leben lenken, nicht mehr dein Ego. Du wirst jedoch wachsam bleiben müssen, dass das Ego sich nicht einmischt.

Körper, Selbst und Bewusstsein gemäß Tirumulars Tirumandiram: Eine Vergleichsstudie mit dem Kasch- mirischen Shivaismus

von Geetha Anand und Sangeetha Menon

Veröffentlicht im „International Journal of Dharma Studies“ im Januar 2017, verfügbar unter:

www.readcube.com/articles/10.1186/s40613-016-0045-5?author_access_token=JbXjmD6WWwgefvy-MKwdVW_BpE1tBhCbnbw3BuzI2RO3rn9MVc6Sfybl4geqFdYno-Q8O2ihBqrD_T-RCnt90FF50NhyMd4pWaMTZElowSgNIMxac2Qgf7DSwk0sWtbWYTSt4gY_zl43dml7mIYQaw%3D%3D

Zusammenfassung: Tirumulars Tirumandiram ist die früheste tamilische Abhandlung über Yoga. Diese Schrift gilt als hingebungsvolles Werk und als tantrischer Text zugleich. Im Gegensatz zu den anderen Hauptwerken der Siddhas enthält das Tirumandiram keinen einzigen Abschnitt über medizinische Zubereitungen oder Alchemie. Es ist der einzige tamilische Text, in dem die einzelnen Teile als Tantiram bezeichnet werden.

Im Gegensatz zu dem bekannten pluralistischen Saiva Siddhanta ist das Tirumandiram, einer der zwölf Saiva Kavons (Tirumurai), der Philosophie nach

monistisch. Diese Studie untersucht, während sie die Metaphysik des Texts des Tirumandirams näher ausführt, auch die gemeinsamen philosophischen Denkansätze des monistischen Kaschmir Shivaismus und der tamilischen Siddha-Mystiker.

Nach einer interessanten Einleitung, die das gesamte Werk zusammenfasst, schildert die Studie Tirumulars Analyse des Bewusstseins, die Unreinheiten der Ichheit (Anava), Täuschung (Maya) und Karma, welche die Seele innenwohnende Göttlichkeit als Shiva verbergen, die Arten von Seelen entsprechend des Ausmaßes, in dem sie von diesen Unreinheiten beeinflusst werden, die begrenzenden Faktoren (Tattvas), die fünf Bewusstseinszustände und die neun höheren Bewusstseinszustände mit Turya, dem höchsten Zustand jenseits von Wachen, Träumen und Tiefschlaf. Sie beschreibt auch die Arten von Körpern in Abhängigkeit davon, auf welcher Ebene die Seele agiert. Ebenso werden die im Kaschmir Shivaismus vorhandenen Konzepte bezüglich Seelen und Bewusstseinszuständen dargestellt und mit jenen im Tirumandiram verglichen.

News und Notizen

Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit den Acharyas Kailash und Sita Siddhananda vom 1. bis 18. September 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 zum ersten Mal seine Anlagen voll nutzen können.

Details unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2017-Kailash.pdf

Pilgerreise nach Sri Lanka vom 29. Dezember 2017 bis 12. Januar 2018 mit den Acharyas Satyananda, Kailash und Kriyanandamayi.

Details unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Sri-Lanka-2018-Program-DE.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.-23. Juli 2017 in Quebec und im November 2017 in Brasilien abgehalten werden. Weitere werden von Satyananda 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.

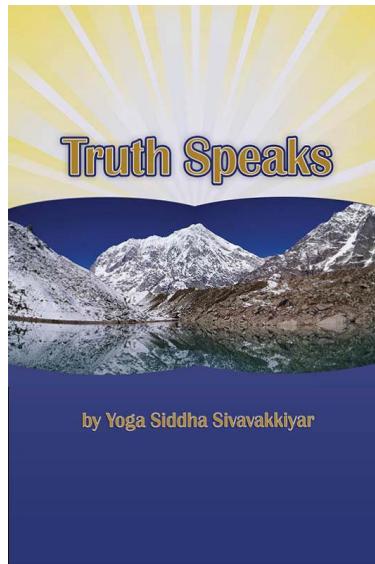
Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung vom 28. Juni bis 11. Juli 2017 (auf Englisch) und vom 28. Juli bis 9. August 2017 (auf Französisch) im Ashram in Quebec und außerdem vom 14. bis 30. Juli 2017 mit den Acharyas Kailash und Satyananda in der Schweiz. Details unter:

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm bzw.

www.babajiskriyayoga.net/german/training.php

Neues E-Book: „Truth Speaks“ (Civavakkiyam) von dem berühmten „frommen Rebell“ Yoga Siddhar Civavakkiyar, Übersetzung und Kommentar von Dr. T.N. Ganapathy und Dr. Geetha Anand. Diese Sammlung von Gedichten ist bekannt für ihre unkonventionellen und revolutionären Ideen, abgesehen von ihrer Deutlichkeit und unverblümten Direktheit. Sie umfasst 530 Verse über Themen, die von Kundalini Yoga bis hin zu sozialen Angelegenheiten reichen. Ihre kraftvolle Klarheit und absolute Aufrichtigkeit reißen die Menschen aus ihrem intellektuellen Trott und herkömmlichen Denken. Das E-Book kann online über unseren Bücher-Shop bestellt werden.

Ca. 150 Farbfotografien (insgesamt 198 Abbildungen), ISBN 978-1-895383-85-0. E-Book mit 346 Seiten; Preis: 6 €.



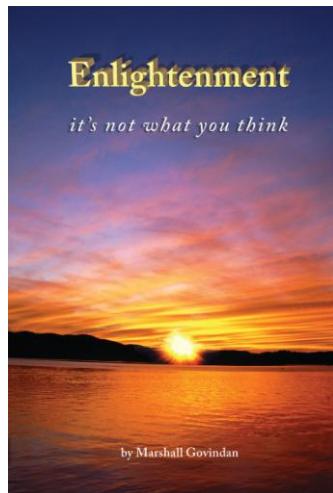
Enlightenment: It's Not What You Think, unsere jüngste Veröffentlichung von Marshall Govindan (nun auf Englisch, Französisch und Spanisch verfügbar und bald auch auf Portugiesisch und Deutsch) zeigt auf, wie du die

Ego-Perspektive – die gewohntsmäßige 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

Glückselig mit Babajis Kriya Yoga

Kriya Yoga, das begeistert Claudio 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.

Preis: 16 €, 192 Seiten; Versandkosten: Deutschland: 3,50 €, EU und Schweiz: 4,50 €

Bestellung und Leseprobe unter: www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#gluckselig_book

Neues Buch: Die Entstehung eines außergewöhnlichen Menschen

Es ist ein Buch, das aufwecken und inspirieren soll. Der Mensch leidet, obwohl er eine tiefe Sehnsucht nach Frieden, Zufriedenheit und Glücklich sein hat. Das findet er jedoch nicht im Weltlichen, sondern nur in Ihm selbst. Daher ist es wichtig, dass du alle fremden Manipulationen, Ängste, Sorgen, Zweifel und andere innere Widerstände loslässt, damit du zu dem wirst, was du wirklich bist: ein glücklicher, außergewöhnlicher Mensch.

Bestellung unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#die_entstehung_book

Leseprobe:

www.babajiskriyayoga.net/german/flexpaper-ui/die-enstehung-9783961240487-lib.php

Preis: 18 €; 252 Seiten.

Versandkosten: Deutschland: 3,50 €, EU und Schweiz: 4,50 €.

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
 Kontakt: kontakt@yogaschulekaernten.at
 Telefon: +43/0 463240210

Klagenfurt (AT) 25. – 27.08.2017
 Ort: Yogaschule Kärnten
yogaschulekaernten.at
 Kontakt: kontakt@yogaschulekaernten.at
 Telefon: +43/0 463240210

mit Kailash

Bern (Schweiz) 18. – 20. 08. 2017
Carona (Schweiz) 13. – 15. 10. 2017
Wüstenrot (DE) 24. – 26.11.2017

Kontakt: info@babaji.ch

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

mit Brahmananda

Attersee (AT) 22. – 24.09.2017
 Kontakt: info@babaji.at
 Telefon: 0043 (0)664 5362309

Aufbauseminar

mit Satyananda

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

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

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

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit 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

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
 Anmeldung: Manuela König ,
www.indrayoga.de
 Ort: "Karuna" Yogazentrum Bretten
[\[www.karuna-bretten.de\]](http://www.karuna-bretten.de)

Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

www.babajiskriyayoga.net, um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Orden der Acharyas. Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

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

www.babajiskriyayoga.net/german/course.php

Besuche Durgas
www.seekingtheself.com

Blog:

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift Code DEUTDEDDBFRA

Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals: Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis Ende Juni 2017 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.

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