



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Babaji suchen, um Babaji zu werden
von M. G. Satchidananda
2. Klassischer Yoga und die *Meditationen* von Marcus Aurelius
von M. G. Satchidananda
3. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von
Babaji's Kriya Hatha Yoga - Teil 4
von Durga Ahlund
4. Acharya Kriyanandamayi erteilt mehr als 450 Kindern und
39 Lehrern Yoga-Kurse im entlegenen, kriegszerrütteten Norden Sri Lankas
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 · journal@babaji.ca

Deutsche Ausgabe:

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

Babaji suchen, um Babaji zu werden

von M. G. Satchidananda

Jeder von uns ist ein noch nicht vollendetes Werk. Als Sadhaks, die mit Sadhana oder Yoga-Disziplin beschäftigt sind, entdecken wir individuell und kollektiv sowohl unsere potentielle Kraft und unser potentielles Bewusstsein (Kundalini) als auch die Widerstände der menschlichen Natur und des Egos. Im nebulösen Anfangsstadium dieses Weges versuchen die meisten Schüler, verschiedene Krias oder Haltungen mit dem Ziel der Entspannung auszuführen, oder um Leiden im physischen, vitalen oder mentalen Körper zu lindern. Manche suchen außerdem nach Führung durch yogische Weisheits-Literatur. Wenn die Praxis regelmäßiger wird, verbessert sich der Gesundheits- und Energiezustand des Sadhaks und er erlangt mehr Ruhe. Vielleicht werden auch flüchtige Einblicke in tiefere Seins-Ebenen, d. h. in spirituelle Dimensionen, erfahren, wenn der Geist in tiefer Meditation still wird. Doch so wunderbar diese spirituellen Erfahrungen auch sein mögen, sie sind nur flüchtig, solange die Manifestationen des Egos, wie z. B. Angst, Ärger, Verlagen und Stolz, nicht bezwungen sind. Es reift nach und nach die Erkenntnis heran, dass diese die Ursache des existentiellen Leidens sind. Viele suchen nur Ablenkung vom Leiden und ignorieren den wahren Zweck und das Versprechen des Yoga. Andere versuchen das, was sie in Rage versetzt, zu vermeiden und hoffen, durch Veränderungen im Außen, sei es von Job, Partner, Freunden, Ernährung oder Lebensstil, das Leiden loszuwerden. Aber diejenigen, die sowohl weise als auch

aufrichtig sind, werden den Prozess der Ego-Reinigung bereitwillig annehmen. Die aus diesem Prozess resultierende Transformation hängt jedoch davon ab, in wie weit der Geist und Vitalkörper des Sadhaks bereit sind, ihre Loyalität gegenüber dem Ego aufzugeben, um sich der Seele zuzuwenden.

Das Ego kann sich nicht selbst reinigen. Nur unser höheres Selbst, unsere durch die Manifestationen des Egos unberührte Seele ist dazu in der Lage. Aber wie rücken wir sie in den Vordergrund unseres Bewusstseins? Wie lässt sich das Ego unter ihren Einfluss bringen? Unsere Seele ist wie ein Monarch, der all seine Macht an seine Minister delegiert hat. Wann wird diese Macht wieder durch die königliche Seele behauptet werden? Der fünffache Weg von Babaji's Kriya Yoga stellt sicherlich viele Techniken zur Verfügung, die helfen, das Unterbewusstsein zu reinigen und die nötige Konzentration, kreative positive mentale Vorstellungskraft und einen nach Weisheit strebenden Intellekt zu entwickeln. Unsere Seele, unser psychisches Wesen, bleibt jedoch hinter dem Vorhang des Geistes, der Emotionen und Empfindungen verborgen, solange bis der Sadhak sich auf sein Inneres konzentriert und das mystische Licht, die süße Präsenz des Göttlichen, das Wahre, das Gute, das Schöne, das immanent und transzendent ist, findet. Guru, Gott und Selbst sind Eins. In der ersten Einweihung lernt man eine Methode, um mit Babaji, dem Guru des Kriya Yoga, zu kommunizieren. Diese

Technik der Gemeinschaft mit Babaji erlaubt unserer Seele oder unserem höherem Selbst bzw. unserem „psychischen Wesen“, wie Sri Aurobindo es nennt, immer öfter vor den Vorhang des Egos zu treten, bis schließlich eine vollständige Identifikation mit ihr eintritt. Vollständige Identifikation mit unserer Seele entsteht gewöhnlich nur nach sehr langer Sadhana. Diese Identifikation ist gekennzeichnet durch sehr große Freude, die in allen Situationen spürbar ist. Man fühlt sich unsterblich, das heißt ewig. Man spürt die süße Präsenz des Göttlichen.

In der Zwischenzeit aber, bis der lange Prozess der Reinigung und Identifikation mit dem höheren Selbst, unserer Seele, abgeschlossen ist, muss der Sadhak wiederholt Innenschau halten, sich konzentrieren, auf ihre Anweisungen hören und sie entsprechend befolgen. Es wird alles offenlegt, das gereinigt werden muss. Sie wird ihr Licht auf alles werfen, das überarbeitet oder entfernt werden muss. Der wahre Fürst, der du bist, wartet auf dich! Es reicht nicht, nur „achtsam“ zu sein. Strebe danach, der Diener des Höchsten zu sein. Bitte das Göttliche um Hilfe bei der Aufgabe, dem Impuls zu widerstehen, Wut, Stolz und Eifersucht zum Ausdruck zu bringen und Angst, Verlangen und alte negative Gewohnheiten loszulassen. Strebe danach, ein immerzu liebendes und hingebungsvolles Instrument des Göttlichen zu sein, indem du Freundlichkeit ausdrückst und Handlungen mit Geschick und Ruhe ausführst. Sieh das schöne Gesicht des Göttlichen in jedem. Lass dein Herz mit Liebe und Freude zu ihm singen. Wenn der Geist und der Vitalkörper sich beruhigen, wird

deine Seele in den Vordergrund treten und dein Leben lenken.

Mein Lehrer ermahnte uns oft, „Babaji zu suchen, um Babaji zu werden“. Wer ist Babaji? Du wirst wissen, wer Babaji ist, wenn du weißt, wer du bist und aufhörst, dich mit den Manifestationen des Egos zu identifizieren. Im *Tirumandiram* wird dieser Zustand als *Turiyatita*, der Zustand jenseits von *Turya*, bezeichnet und im dritten *Tandiram* oder Buch im Detail beschrieben. Das Wort „*Turiya*“ heißt wörtlich „der Vierte“, und bezieht sich im Yoga-Kontext auf den Bewusstseinszustand jenseits der drei Zustände Wachheit, Traum und Tiefschlaf, in denen die Seele Erkenntnis und Erfahrung durch den physischen, vitalen und mentalen Körper sammelt. Im vierten Zustand erfährt die Seele Einheit bzw. Identität mit absolutem Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. In *Turiya* ist man sich seines Eins-Seins mit der kontemplierten Gottheit gewahr. In *Turiyatita* hat die Person dieses Bewusstsein nicht. Er oder sie ist in der Einheit aufgegangen. Die Dualität endet. Diese Zustände sind als *Avasthas* bekannt und Tirumular beschreibt sie im achten *Tandiram* oder Buch.

Patanjali bezeichnet dies in Yoga-Sutra 1.24 als *Ishvara*, „das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterwelligen Wunsch-Eindrücken“. Die Belastungen, oder *Kleshas*, sind Unwissenheit bezüglich unserer wahren Identität, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und Angst vor dem Tod. Die Früchte unserer Handlungen sind unser Karma. Durch ernsthaftes Befolgen der Yamas (soziale Verbote) und der Niyamas (Gebote) reinigt man sich von den Kleshas und erschöpft

sein angesammeltes Karma. Er sagt uns außerdem in Yoga-Sutra I.23: „*Ishvara-pranidhanad-va*“ oder „durch seine Hingabe an den Herrn erreicht man erfolgreich kognitive Versenkung“. Diese Hingabe kann nicht vollständig sein, wenn sie auf die spirituelle Dimension unseres Seins beschränkt ist. Sie muss notwendigerweise dem Geist, dem Vitalkörper (dem Sitz der Emotionen und Wünsche) und dem physischen Körper entgegentreten. Wie macht man das? Beginne, indem du die Zeugen-Perspektive einnimmst und unterscheidest, was dauerhaft und was nicht dauerhaft ist, was real und was unreal ist, was das Selbst ist und was Bewegungen des Geistes, des Vital- und des physischen Körpers sind. Distanziere dich von ihnen und beobachte sie einfach nur. Es bedarf einer Beobachtung von Moment zu Moment. Entscheide, was losgelassen werden muss und was bleiben darf.

Selbsthingabe an das Göttliche zu jeder Zeit und unter allen Umständen ist sowohl das Mittel als auch das letztendliche Ziel eines integralen Yoga, der alle fünf Körper mit einbezieht. Der Spruch „mein Gott und mein Alles“ fasst den tief empfundenen Ausdruck dessen zusammen. An dem Tag, an dem sich der Sadhak dem Göttlichen hingibt, greift das Göttliche in das Leben des Schülers ein und hilft alle Schwierigkeiten und Schwächen zu beseitigen und bringt durch seine Präsenz Freude ins Bewusstsein.

Damit dies eintritt:

„Das Göttliche greift in das Leben des Schülers ein und hilft, alle Schwierigkeiten und Schwächen zu beseitigen.“

(1) der Sadhak muss die Eitelkeit seiner eigenen Kraft fühlen; (2) er muss von ganzem Herzen glauben, dass es Etwas gibt, das als Göttlich bezeichnet wird, das wirklich existiert, ihn liebt und die Allmacht besitzt, alles gemäß der göttlichen Weisheit zu tun; (3) der Sadhak muss sich ausschließlich dem Göttlichen zuwenden als seine einzige und letztendliche Zuflucht. (Mukherjee 2003, 87)

Im gottergebenen Bewusstseinszustand wird alles, was man tut oder fühlt und jede Bewegung als ein Opfer an das Höchste Wesen angesehen, in absolutem Vertrauen, wodurch man von der Verantwortung für sich selbst befreit wird und all seine Lasten an das Göttliche abgibt.

Das gewöhnliche Bewusstsein und die Natur des Sadhaks bergen reichlich Widerstände und Hindernisse, die dieser Hingabe entgegenwirken. Man muss sich selbst vorbehaltlos der ausschließlichen Führung des Göttlichen anvertrauen. Wie erkennt man, ob man das tut? Sri Aurobindo gibt uns eine genaue Beschreibung der inneren Verfassung eines wahrhaft gottergebenen Sadhaks.

Ich will das Göttliche und sonst nichts. Ich möchte mich Ihm ganz hingeben und da meine Seele dies möchte, kann es nicht anders sein, als dass ich Ihn erfahre und verwirkliche. Ich erwarte nichts außer diesem und seinem geheimen oder offenbaren Handeln in mir, um mich zu Ihm zu führen. Ich bestehe nicht auf meine eigene Zeit und Weise und lasse Ihn alles in seiner

eigenen Zeit und Weise tun; ich werde an Ihn glauben, seinen Willen akzeptieren, stets nach seinem Licht, seiner Präsenz und Freude streben, durch alle Schwierigkeiten und Verzögerungen gehen, auf Ihn vertrauen und niemals aufgeben ... Alles für Ihn und mein eigenes Selbst für Ihn. Was auch immer geschieht, ich werde diesem Streben und dieser Selbsthingabe treu bleiben und immer darauf vertrauen, dass dies zum Ziel führen wird. (Aurobindo 1972, 587)

Es ist also das Göttliche, das für den ganzen Verlauf der Sadhana eines Sadhaks die Regie übernimmt.

Alles kann durch das Göttliche geschehen - das Herz und die Natur gereinigt, das innere Bewusstsein erweckt und die Schleier gelüftet werden - wenn man sich dem Göttlichen mit Vertrauen und Zuversicht hingibt, auch wenn man es nicht gleich ganz schafft, je mehr man

es tut, desto häufiger erlebt man die innere Hilfe und Führung und die Erfahrung des Göttlichen nimmt zu. Wenn der zweifelnde Geist weniger aktiv und demütig wird, wächst der Wille zur Hingabe. Dies sollte vollkommen möglich sein. (Aurobindo 1972, 586-88)

Wenn die Kraft der Selbst-Hingabe so stark ist, warum versagt der Mensch darin?

Warum gelingt es nicht? Man denkt nicht daran, vergisst, es zu tun, die alten Gewohnheiten kommen zurück. Und vor allem gibt es diesen im Unbewussten oder Unterbewussten versteckten, hinterhälti-

gen Zweifel, der einem ins Ohr flüstert ... und man ist so einfältig, so töricht, so vernebelt, so dumm, darauf zu hören und die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken und alles ist ruiniert. (Die Mutter, 2004, 257)

Hört persönliches Engagement dann auf? Nein, im Gegensatz zu einem Siddha Yogi ist das Bewusstsein und der Wille des gewöhnlichen Sadhaks weit davon entfernt, mit dem Göttlichen Bewusstsein und Willen vereint zu werden. Man fährt fort, in dem getrennten Ego-Bewusstsein mit all seinen Vorlieben und Abneigungen zu leben. Das essentielle Prinzip, dem man folgen sollte,

ist die Hingabe der Früchte oder Ergebnisse seiner Handlungen an das Göttliche; andernfalls handelt man nur zur Befriedigung des Egos. Sri Aurobindo beschreibt die Haltung, die man bei allen Handlungen bewahren soll.

Das Göttliche ist meine einzige Zuflucht; ich vertraue Ihm und verlasse mich bei allem ausschließlich auf Ihn. Ich bin Seinem Willen vollkommen ergeben. Ich werde darauf achten, dass kein Hindernis auf dem Weg noch irgendeine dunkle Stimmung der Verzweiflung mich jemals von meinem absoluten Vertrauen auf das Göttliche abbringen kann. Mukherjee 2003, 93)

Der Sadhak sollte jedoch nicht selbstgefällig werden, indem er denkt, dass Anstrengung nicht erforderlich ist oder, dass das Göttliche alles von selbst tun wird.

„Das Göttliche ist meine einzige Zuflucht; ich vertraue Ihm und verlasse mich bei allem ausschließlich auf Ihn.“

Dies wird von der Mutter sehr klar dargestellt:

Aber die höchste Gnade wird nur unter den Bedingungen des Lichts und der Wahrheit handeln, unter den Gegebenheiten der Falschheit und der Unwissenheit wird sie nicht tätig werden. Denn wenn sie den Forderungen der Falschheit nachgeben würde, würde sie ihren Zweck verfehlen. (Die Mutter 1972, 1,3)

Es gibt für alles Bedingungen. Wenn sich jemand weigert, die Bedingungen für Yoga zu erfüllen, nützt es nichts, das Göttliche Eingreifen zu erbitten. (Nirodhan 1983, 197)

Effektive Hingabe stellt nicht notwendigerweise sicher, dass der Sadhak keine zukünftigen „Stürme“ und Stresssituationen mehr überstehen muss, aber sie sorgt dafür, dass die spirituelle Gesundheit des Sadhak auch mitten in den heftigsten Stürmen des Lebens absolut bewahrt bleibt. Es ist nicht garantiert, dass der Weg sonnig und mit Rosenblättern bedeckt ist. Es ist jedoch garantiert, dass Er den ergebenen Sadhak zu seinem gewünschten spirituellen Ziel führen wird trotz allen möglichen Unglücks im Leben. Der ergebene Sadhak weiß außerdem, dass Unglück und Leiden nicht umsonst sind, sondern vom Göttlichen gebilligt werden, um einen notwendigen spirituellen Zweck zu erfüllen, dessen Bedeutung zu gegebener Zeit enthüllt wird. Der ergebene Sadhak weiß und fühlt, dass das Göttliche während seiner Leidenszeit nicht weit weg oder gar abwesend ist, sondern im Innersten seiner dringendsten Schwierigkeit sitzt und die Umstände lenkt, um den Sadhak zur Einheit mit dem Göttlichen zu führen. Der ergebene Sadhak weiß

außerdem, dass jede Schwierigkeit großen spirituellen Nutzen bringen wird, wenn sie mit Mut, Geduld, der richtigen Einstellung und dem Geist der Hingabe in Angriff genommen wird. Letztendlich weiß der ergebene Sadhak auch, dass es dabei einen zugrundeliegenden Zweck gibt, der ihn zu einem zukünftigen spirituellen Gut führt. Sein Mantra bleibt: „Dein Wille geschehe immer und überall“. (Mukherjee 2003, 101)

Sri Aurobindo hat die vier progressiven Stufen beschrieben, durch welche die Seele oder das psychische Wesen erwacht und durch Streben, Zurückweisung und Hingabe zur direkten Selbst-Transformation in allen fünf Körpern gelangt.

Die erste Stufe

Das psychische Wesen bleibt hinter dem Schleier des inneren Wesens und der Regungen des Geistes und des Vitalkörpers. Die niederen Teile unseres Wesens kümmern sich nicht darum, was die Seele möchte. Sie reagieren gewohnheitsmäßig auf Wünsche und Emotionen, dem Drang nach physischem Komfort und kleinen Vorlieben und Abneigungen. Der Einfluss der Seele wird nur gelegentlich sichtbar: bei Hinwendung zu einer spirituellen Lebensweise, Liebe und Gottergebenheit, der Sehnsucht nach dem Unbeschreiblichen, dem Wahren, dem Guten, dem Schönen und bei einer Erfahrung von bedingungsloser Liebe, Freundlichkeit, Mitgefühl, Ananda oder Bhakti.

Die zweite Stufe

Wenn das innere Wesen, der Geist und der Vitalkörper „sich für das psychische Wesen interessieren und ihm gehorchen, ist dies deren Wandlung - sie beginnen, die psychische oder göttliche Natur anzunehmen.“ (Mukherjee 2003, 112). Spirituelles Streben entwickelt sich in Stufen und das Göttliche antwortet mit Gnade. Man wendet sich nach innen und verliert nach und nach das Interesse an den alten Quellen der äußeren, sinnlichen Anziehung. Das Praktizieren von Streben, Zurückweisung und Hingabe legt zunehmend den Einfluss des psychischen Wesens offen. Man wird sich mehr und mehr seiner Fähigkeit bewusst, Verlangen, Wut, alte schlechte Gewohnheiten und andere Manifestationen des Egos zu überwinden. Man lässt die Vergangenheit los und hört auf, über das Geschehene zu grübeln. Man wird intuitiv geführt, das Richtige zu tun, nicht wegen einer moralischen Vorschrift, Konvention oder den Erwartungen der Familie und Kollegen, sondern weil man innerlich weiß, was wahr und gut ist. Man verwirft, was Widerstand leistet, was Schaden könnte und was unwahr oder übertrieben ist. Man erreicht den Seins-Zustand von bedingungsloser Liebe, Freundlichkeit, Leichtigkeit und Glückseligkeit. Aber man kann in alte Gedanken- und Gefühls-Muster zurückfallen. Der Zustand wird zeitweilig durch die Regungen des inneren Wesens verschleiert. Man muss dauerhaft danach streben, tiefsitzende gewohnheits-

„Man muss dauerhaft danach streben, tiefsitzende gewohnheitsmäßige Regungen als Zeuge zu beobachten, anstatt sie zu manifestieren.“

mäßige Regungen als Zeuge zu beobachten, anstatt sie zu manifestieren.

Die dritte Stufe

Das psychische Wesen tritt vor den Schleier des inneren Geistes und Vitalkörpers und bleibt im Vordergrund. Es leitet die Sadhana der Hinwendung, Zurückweisung und Hingabe dauerhaft. Es erkennt, was transformiert, losgelassen und gereinigt werden muss. Man fühlt sich stets unterstützt und geführt. Göttliche Glückseligkeit und bedingungslose Liebe färben die eigenen Wahrnehmungen, sogar, wenn das Karma einem verfaulte Tomaten vor die Tür trägt. Man verweilt in glänzender Selbst-Bewusstheit, dem besten eigenen Werkzeug auf der mentalen, vitalen und physischen Ebene. Man erkennt und lässt die Manifestationen des Egos in tieferen Schichten des inneren Wesens, wie Verlangen und Angst, los. Man fühlt sich als Instrument in den Händen des Göttlichen, als ob man Operationen ausführt, um alles zu beseitigen, das Widerstand leistet und Unkenntnis der eigenen Göttlichkeit ausdrückt. Man wird ein Mit-Schöpfer. Wunder zeigen sich reichlich im täglichen Leben. Man erlebt das Leben als immer neue Freude.

Auf dieser Stufe wird die Loyalität des Geistes, des Vitalkörpers und sogar des physischen Körpers gegenüber dem Ego durch eine neue Verbindung mit dem Gött-

lichen im Innern ersetzt. Man strebt nach Perfektion, *Siddhi*. Perfektion in einem kranken Körper oder in einem neurotischen Geist ist keine Perfektion. Durch Erkennen der Weisheit transformiert das psychische Wesen diese niederen Instrumente, sodass sie den göttlichen Willen ausdrücken. Man entwickelt eine Begeisterung für den Prozess der Selbst-Transformation. Während dieses Prozesses entdeckt man, was verborgen war. Man experimentiert mit Methoden der Transformation.

Die vierte Stufe

Auf dieser fortgeschrittenen Stufe transformiert das psychische Wesen die zellulären und unterbewussten Ebenen. Sri Aurobindo und die Mutter experimentierten von 1926 bis 1940 mit Fasten, Schlaf, Ernährung, den Naturgesetzen und ihren Gewohnheiten, um ihre eigenen Körper auf den zellulären und unterbewussten Ebenen zu untersuchen. Es war ein Wettlauf mit der Zeit, ähnlich dem, was die Siddhas in Bezug auf die Kaya Kalpa Kräuter beschrieben, die sie verwendeten, um ihr Leben weit genug zu verlängern, damit die subtileren spirituellen Kräfte die göttliche Vollendung ganz abschließen konnten. „Im Grunde“, sagte die Mutter, „ist in diesem Wettlauf der Transformation die Frage, welcher der beiden Anteile zuerst das Ziel erreichen wird, der Anteil, der den Körper in das Abbild der göttlichen Wahrheit transformieren will, oder der alte Gewohnheits-Anteil, der den Körper schrittweise zersetzen will.“ (Satprem 1975, 330)

Die Arbeit setzte sich auf einer Ebene fort, die Aurobindo „den zellulären Geist“... „einen verborgenen Geist des

Körpers, der einzelnen Zellen, Moleküle und Teilchen“ nannte. „Dieser Körper-Geist ist eine sehr konkrete Tatsache; wegen seiner Unklarheit und seines mechanischen Anhaftens an vergangenen Regungen sowie der oberflächlichen Nichtbeachtung und Ablehnung des Neuen, stellt er eines der Haupthindernisse für das Eindringen der supramentalen Kraft und für die Transformation der Körperfunktionen dar. Auf der anderen Seite wird er eines der wertvollsten Werkzeuge zur Stabilisierung des supramentalen Lichts und der supramentalen Kraft in der materiellen Natur sein, sobald er wirksam umgewandelt wurde.“ (Aurobindo 1969, 346)

Mentales Schweigen, Seelenruhe und kosmisches Bewusstsein waren nötig, um die Zellen vorzubereiten und dem physischen und zellulären Bewusstsein zu erlauben, sich auszudehnen und sich zu generalisieren. Durch meine Forschungen fand ich heraus, dass evolutionäre Führer wie Babaji, die Siddhas, Ramalinga und Sri Aurobindo Abgeschiedenheit benötigten, um die vierte Stufe der Seelen-Transformation der menschlichen Natur in ein Abbild der göttlichen Wahrheit auf allen Ebenen zu vollenden. Ob es nur individuell geschieht, wie bei den Siddhas oder als ein kollektiver Evolutions-Sprung der Menschheit, wie es sich Sri Aurobindo vorgestellt hat: das Ergebnis der Herabkunft des Supramentalen bleibt eine offene Frage. (Govindan, 2017)

Referenzen (in englischer Sprache)

Aurobindo, Sri. *On Yoga I, Tome I. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1969.*

Aurobindo, Sri. Letters on Yoga, Centenary Edition. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.

Govindan, Marshall. The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas, 2nd ed. Eastman, Canada: Babaji's Kriya Yoga and Publications, 2000.

Govindan, Marshall, "The Psychic Being: Our Opening to the Divine," - diese Abhandlung wurde bei der Sri Aurobindo Konferenz am 03. und 04. Mai 2017 an der Hindu University of America in Orlando, (Florida) präsentiert.

Mother, The. Mother's Collected Works, vol. 3. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2004.

Mother, The. The Mother, With Letters on the Mother and Translations of Prayers and Meditations, SABCL, Sri Aurobindo Birth Centenary Library, 25 vol. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1972.

Mukherjee, J.K. The Practice of the Integral Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2003.

Nirodbaran. Correspondence with Sri Aurobindo, Vol. 1. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1983.

Satprem. The Adventure of Consciousness. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 1975.

Klassischer Yoga und die Meditationen des Marcus Aurelius

von M. G. Satchidananda

Ich habe vor Kurzem das Buch „Meditationen“ bzw. „Selbstbetrachtungen“ von Marcus Aurelius gelesen. Mich hat seine stoische Philosophie so sehr bewegt, dass ich mich dazu entschlossen habe, meine Erforschungen hinsichtlich der Parallelen zwischen dieser und klassischem Yoga mit den Lesern unseres Journals zu teilen. Ich werde dem Leser zunächst die Person Marcus Aurelius, den gefeierten römischen Kaiser, den Aufbau seiner *Meditationen*, die Ursprünge des Stoizismus und seinen Einfluss auf die Tradition der klassischen westlichen Philosophie bis heute vorstellen,

ehe ich die wesentlichen Lehren der *Meditationen* erörtere. Dem wird sich ein Vergleich mit den Lehren von Patanjalis Yoga Sutras anschließen, der hoffentlich die Weisheit beider verständlich machen wird. Danach werde ich schließlich versuchen, die Frage zu beantworten, wie die stoischen Ermahnungen und Aphorismen der *Meditationen* von dem heutigen Yoga-Schüler als Auto-Suggestionen angewendet werden können. Mir ist aufgefallen, dass die *Meditationen* zu den beliebtesten philosophischen Werken der heutigen „Millennials“ (Generation Y) gehören. Die darin enthaltenen Vorschriften hinsichtlich

Selbstbeherrschung, Gemeinschaft, Tugendhaftigkeit und innerem Frieden entsprechen genau dem, was wir heute im 21. Jahrhundert benötigen und können - wie wir sehen werden - unsere Yoga-Praxis leiten und inspirieren. Ich ermutige unsere Leser dazu, sich die *Meditationen* herunterzuladen oder als Buch zu kaufen.

Wer war Marcus Aurelius?

Der große Historiker des römischen Reiches, Edward Gibbon, berichtet uns, dass Marcus Aurelius in dem goldenen Zeitalter dieses Imperiums zwischen 100 bis 180 n. Chr. der letzte der „adoptierten“ römischen Kaiser war. Er wurde 121 in Rom geboren. Sein Vater starb, als er noch ein Junge war. Er wurde von seinem Großvater väterlicherseits großgezogen. Nur wenige Monate vor seinem Tod 138 n. Chr. bewunderte der Kaiser Hadrian den gerade einmal 17-jährigen

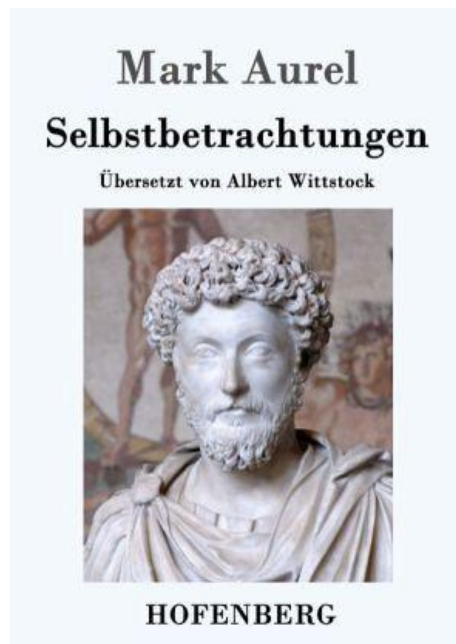
Marcus wegen dessen tugendhaften Charakters und adoptierte Titus Aurelius Antonius, der noch im selben Jahr Marcus' Adoptivvater werden sollte. Der Kaiser Antonius Pius, wie er später genannt wurde, schleuste Marcus Aurelius, seinen zugeheirateten Neffen und Adoptivsohn, schnell durch eine Reihe von Ämtern im römischen Reich, einschließlich des Amtes des Konsuls im Jahre 140, welches das höchste unterhalb des Kaisers war. Als

Kaiser Titus Antonius 161 starb, wurde Marcus Aurelius im Alter von 38 Jahren zum „Caesar“, dem höchsten Herrscher bzw. Kaiser, und zum Pontifex Maximus, der höchsten religiösen Autorität in Rom, ernannt.

Marcus Aurelius blieb bis 168 in Italien, als er die Legionen an der nördlichen Landesgrenze im heutigen Österreich kommandierte, an der germanische Stämme in Italien und Griechenland einmarschierten. Seine Erfolge wurden 176 durch eine Sie-

gessäule und einen Triumphbogen gewürdigt, die zu seinen Ehren in Rom errichtet und auf Münzen geprägt wurden. Diese berühmten Monumente spiegeln sein öffentliches Image wider. Sein Leben als Kaiser beinhaltete auch, sich um die administrativen Angelegenheiten des Staates zu kümmern und auf Naturkatastrophen, Hungersnöte, die Pest, politische Rivalen, dringende Petitionen und die Ver-

folgung der Christen zu reagieren. Von diesen geschichtlichen Hintergründen wird in den *Meditationen*, in denen sein Seelenleben aufgedeckt wird, nichts sichtbar. Er hatte nie beabsichtigt, sie zu veröffentlichen. Er schrieb sie als Ermahnungen an sich selbst, aber nicht zur Ausübung von politischer Macht. Sie sind Ermahnungen an den „lenkenden Geist“ (*Hegemonikon*) hinsichtlich Emotionen, wie Angst und Wut, Impulsen und auch Begierden mit dem Ziel der spirituellen Selbstbe-



Quelle: <http://bilder.buecher.de/produkte/44/44975/44975144z.jpg>

herrschaft. Als er im Alter von 59 Jahren einen Feldzug im heutigen Serbien anführte, wurde er krank und starb nach einer Woche an unbekannter Ursache.

Der Aufbau der *Meditationen*

Die *Meditationen* wurden auf Griechisch verfasst, weil dies die philosophische Sprache war, die der Autor seiner Muttersprache Latein vorzog, da sie ihm dabei half, „sich nach innen zu kehren“, zu meditieren. Sie sind in 12 Bücher gegliedert mit 488 kurzen Kapiteln oder Tagebucheinträgen, die in ihrer Länge von ein paar Worten bis zu 2 oder 3 Seiten variieren. Das meiste davon schrieb er wahrscheinlich, nachdem er mit 38 Jahren Kaiser geworden war, teilweise während militärischer Feldzüge, oft bei Tagesanbruch oder als erste Handlung am Morgen. Er schrieb sie als an sich selbst gerichtete Ermahnungen, Reflektionen und Aphorismen in sein Tagebuch. Allerdings wurden sie irgendwann mit Zeichen sorgfältiger Komposition und Gliederung, insbesondere in den ersten und letzten Büchern, versehen. Der Leser wird herausgefordert, sich damit auseinanderzusetzen.

Stoizismus

Marcus Aurelius wurde als Junge von Stoikern ausgebildet. Mit 12 Jahren nahm er die „griechische Lebensart“ an, indem er ein grobes Gewand trug und auf dem Boden schlief. „Stoiker“ zu sein, hat zwei Bedeutungen: ein Mitglied der griechischen philosophischen Schule, die auf Zeno 331 v.Chr. zurückgeht, und eine Person, die ihre Emotionen und Begierden unterdrückt und gleichmütig angesichts Freude und

Schmerz ist, die erduldet. Einen Stoiker erkannte man nicht daran, was er glaubte (Dogma) oder an der Zugehörigkeit zu einer der vier hauptsächlichen philosophischen Schulen, sondern an seiner Zähigkeit und Nüchternheit, einer Gleichgültigkeit gegenüber dem, was die Menschen normalerweise am meisten schätzen: Familie, Reichtum, Macht, Ansehen und sogar Gesundheit. Sokrates, der noch etwas früher, 399 v.Chr., in Athen hingerichtet worden war, wurde als das stoische Ideal eines Weisen angesehen. Eine Nachfolge Sokrates‘ gab die Inspiration dazu, den Tugenden, wie Mut, Gerechtigkeit, Selbstkontrolle und Besonnenheit treu zu sein und der sich der Vernunft zu bedienen, um über die Seele und die menschliche Natur zu reflektieren sowie Impulse und Begierden zu beherrschen.

Für Marcus war die Welt bzw. der *Kosmos* als kontrollierender Makrokosmos mit einer engen Verbindung zum menschlichen Mikrokosmos intelligent geordnet. Die Natur war durch rationale Nachforschung in den Bereichen der Physik, Ethik und Logik verstehbar. Die Natur ist außerdem vorherbestimmt und hierarchisch - vom Belebten zum Unbelebten, vom Menschen zur höchsten Vernunft des Göttlichen. Die Vernunft ist ein Feuer, welches das Göttliche im Inneren des einzelnen Menschen mit dem göttlichen Feuer im Äußeren verbindet, das die Welt reguliert und transformiert. Im Gegensatz zu den andern drei griechischen philosophischen Schulen, welche die materialistische Ansicht teilten, dass die Welt und alle anderen Aggregate der Materie die Produkte einer unendlichen Anzahl von Atomen sind, die sich im unbegrenzten Raum blind bewegen, waren die

Stoiker überzeugt, dass die Welt kohärent und vorherbestimmt ist und einem bestimmten Zweck im gewaltigen Entwurf der Natur dient. Nichts tritt zufällig oder versehentlich auf und nichts ist verschwendet.

Die menschliche Vernunft, welche Marcus als „den lenkenden Geist“ bezeichnet, ist ein Teil des lenkenden Geistes des Kosmos, der die Elemente zusammenführt und sie wieder auflöst. Nach Marcus soll Philosophie als Therapie für die Seele praktiziert werden, auf die er gerne als „genau den Gott (*Daimon*), der in dir weilt“ Bezug nahm. Diese Praktiken beinhalten auch, im gegenwärtigen Moment zu leben und die Bewegungen des Lebens, so wie sie auftreten, eine nach der anderen zu analysieren.

Über das höchste Wesen und seine Beziehung zur Seele

Die Theologie beschäftigt sich prinzipiell mit der Beziehung zwischen einem höheren Wesen, der Seele und der Welt. Die westlichen Hauptreligionen und die Bhakti Traditionen Indiens sind dualistisch, da sie Gott und die Seele als voneinander getrennt ansehen. Advaita Vedanta ist monistisch: es gibt nur Brahma; der Buddhismus ebenso: es gibt nur das Nichts, keine Seele, kein Selbst. Yoga Siddhantha ist ein monistischer Theismus: Jiva wird zu Shiva, die individuelle Seele ist real, aber wenn sie sich von Karma, Maya (mentaler Täuschung) und dem Einfluss der Gunas (Modalitäten der Natur) befreit, erkennt sie: „Ich bin jenes höchstes Wesen“.

Im Gegensatz zu den materialistischen Schulen der klassischen griechischen Philosophie, hatten die Ansichten Marcus

Aurelius' große Ähnlichkeiten mit denen des Yoga Siddhantha:

„Du hast aber auch vergessen, dass der denkende Geist eines jeden gleichsam ein Gott und ein Ausfluss der Gottheit ist.“ - XII, 26. (Anmerkung: Deutsche Übersetzung gemäß: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/des-kaisers-marcus-aurelius-antonius-selbstbetrachtungen-1479/1>)

„Alle Seelen sieht Gott in ihrer Nacktheit, ohne alle körperliche Hülle, Rinde und Unsauberkeit. Nur durch seinen Geist ist er mit dem in Berührung, was aus ihm selbst in sie übergeflossen und abgeleitet worden ist. Gewöhnst du dich daran, ebenso zu verfahren, so wirst du dir eine Menge Sorgen aus dem Wege räumen.“ - XII, 2.

„Stelle dir stets die Welt als ein Geschöpf vor, das nur aus einer Materie und aus einem einzigen Geiste besteht. Sieh, wie alles der einen Empfindung derselben sich fügt; wie vermöge einheitlicher Triebkraft alles sich bildet, wie alles zu allen Ereignissen mitwirkt, alles mit allem Werdenden in begründetem Zusammenhang steht und von welcher Art die innige Verknüpfung und Wechselwirkung ist.“ - IV, 40.

Die Verwirklichung oder Erkenntnis der Seele wird durch das innere Üben von Tugenden erreicht, wie in diesem Kapitel angedeutet wird:

„O meine Seele! Wirst du denn nicht endlich einmal gut und lauter und einig mit dir selbst? Wann wirst du sichtbar werden als der dich umhüllende Leib? Willst du nicht endlich einmal das Glück genießen, die Menschen zu lieben und zu erfreuen? Wirst du nicht endlich einmal zu

einer bedürfnislosen Befriedigung auch in dir selbst gelangen, wo du zum Freudengenusse nichts mehr verlangst noch begehrst, sei es etwas Lebendiges oder Lebloses, weder mehr an Zeit, um länger noch zu genießen, noch in einem anderen Raum in einer andern Gegend zu sein, eine reinere Luft zu atmen und mit umgänglicheren Menschen zu verkehren? Vielmehr mit deiner jedesmaligen Lage zufrieden, an allem, was dir die Gegenwart bringt, dich freust und dich überzeugt hältst, dass dir alles zu Gebot steht, alles zu deinem Wohle gereicht und von den Göttern herrührt und alles zu deinem Besten dienen wird, was diesen gefällt und was sie nur zum Heile des vollkommenen, guten, gerechten und schönen Wesens geben werden, das alles erzeugt, zusammenhält, umfasst und umgibt, was zur Erzeugung anderer Wesen derselben Art sich auflöst? Wirst du es nicht endlich einmal durch deine Beschaffenheit zu einem solchen Verhältnis mit den Göttern und Menschen bringen, dass du weder über sie Beschwerde führst noch auch von ihnen verurteilt wirst?“ - X,1.

Dies wiederholt sich bei Patanjali:

„Ishvara (der Herr) ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschweligen Eindrücken von Wünschen. Dort (im Allerhöchsten) ist die letzte Quelle der Entfaltung allen Wissens.“ - Yoga-Sutras I.24-25

Die Siddhas sahen den Herrn als die höchste Abstraktion an, als Wahrheit, Schönheit und Güte (*Satyam, Sundaram, Sivam*) bzw. einfach als Das.

Wie bei den Siddhas erwuchs seine Verehrung des höchsten Wesens aus seiner

kontinuierlichen Erfahrung der göttlichen Manifestationskraft. Dies entsprach einer momentgenauen Beobachtung, einer Wahrnehmung und Analyse der Teile, die das ergaben, was er das „Ganze“ nannte.

„Fragt man dich, wo du denn die Götter, die du so hoch verehrst, gesehen und woraus du ihr Dasein erkannt hast, so antworte: Sie sind erstens schon für das leibliche Auge sichtbar; zweitens habe ich auch meine eigene Seele nicht gesehen und ehre sie dennoch. Gerade so halte ich es auch mit den Göttern. Aus den von allen Seiten mir gebotenen Proben ihrer Macht schließe ich auf ihr Dasein und verehere sie.“

Bei jedem Gegenstande zu sehen, was er im Ganzen, was er nach seinem Stoffe, was er weiter nach seiner Wirkungskraft sei, von ganzer Seele das Rechte tun und das Wahre reden: darauf beruht die Glückseligkeit des Lebens. Reihst du dergestalt Gutes an Gutes, ohne den mindesten Zwischenraum zu lassen, was anderes ist dann die Folge hiervon als froher Lebensgenuss?

Es gibt nur ein Sonnenlicht, obgleich es durch Wände, Gebirge und andere Dinge bis ins Unendliche zerteilt wird. Ebenso gibt es nur ein gemeinsames Grundwesen, wenn es auch in tausend eigentümliche Körperbildungen sich spaltet - nur eine Seele, wenn sie auch unter zahllose Naturwesen von eigentümlichen Begrenzungen verteilt wird; einen denkenden Geist, obgleich auch er zerteilt scheint.“ - XII, 28-30.

Selbst-Beherrschung

Patanjali definiert Yoga am Anfang seiner Yoga Sutras:

„Yoga ist das Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen.“ - Yoga Sutra I.2

Marcus Aurelius wiederholt dies:

„Empfinde es doch endlich, dass du etwas Besseres und Göttlicheres in dir hast als das, was die Leidenschaften erregt und dich hin- und herzerrt wie der Draht die Marionetten. Denn was ist deine Seele? Besteht sie aus Furcht oder Argwohn oder Begierde oder etwas anderem der Art?“ - XII, 19.

Patanjali fasst die Praxis von Yoga in Yoga-Sutra I.12 wie folgt zusammen: *„Durch ständiges Üben und durch Loslassen kommt es zum Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen des Bewusstseins.“*

Vergleiche dies mit der Aussage von Marcus:

„Gewöhne dich auch an Dinge, an deren Ausführbarkeit du anfangs verzweifelst. Fasst ja auch die linke Hand, obgleich sie aus Mangel an Übung gewöhnlich schwächer ist, dennoch die Zügel kräftiger als die rechte; denn hierzu wird sie beständig gebraucht.“ - XII, 6.

Der klassische Yoga schreibt fünf Verhaltensregeln bzw. *Niyamas* vor, die in Yoga Sutra II.32 genannt werden: Reinheit (Shuka), Zufriedenheit (Samtosh), Schmerz zu akzeptieren, aber nicht zu verursachen (Tapas), Selbst-Studium (Svadyaya) und Hingabe an den Herrn (Ishvara-pranidhana). Tapas (Schmerz zu akzeptieren, aber nicht zu verursachen) erinnert uns an die Bereitschaft und Fähigkeit eines Stoikers, alle Arten von Schmerz oder Leid ohne Wut oder Angst ruhig zu ertragen.

Wie die Yoga Siddhas und Tantriker, sowohl die antiken als auch die modernen, war Marcus Aurelius bestrebt, die menschliche Natur nicht nur spirituell zu transzendieren, sondern sie zu transformieren, sie zu perfektionieren. Die Mutter des Sri Aurobindo Ashrams schreibt bezugnehmend auf jegliche negative Emotion: *„Lass‘ nicht zu, dass sie sich in deinem Handeln manifestiert. Bis du deinen Geist und dein Herz wieder beruhigt hast und deine innere Freiheit vollkommen zurückerlangt hast, solltest du nicht getreu den Befehlen des impulsiven Vitalkörpers handeln. Wiederhole: Ich soll es nicht tun. Auch ein teilweiser Erfolg wird den Weg zum letztendlichen Sieg ebnen.“*

„Ungehindert kannst du dein Leben in größter Seelenruhe hinbringen, wenn auch alle Menschen nach Herzenslust ein Geschrei wider dich erheben, ja wenn selbst die wilden Tiere die schwachen Glieder dieser dich umhüllenden Fleischmasse zerreißen sollten. Denn was hindert deine denkende Seele, trotz alledem sich bei vollständiger Heiterkeit zu erhalten, die Umstände richtig zu beurteilen und die ihr dargebotenen Gelegenheiten erfolgreich zu benutzen?“ - VII, 68.

Die moderne Psychologie sagt uns, dass es besser ist, Emotionen auszudrücken, anstatt sie zu unterdrücken. Die Unterdrückung führt zu Neurosen und trägt in extremen Fällen sogar zur Entstehung von Psychosen bei. Während Bhakti Yoga mit seinen emotionalen Ausdrucksformen am besten für Menschen geeignet ist, deren Geist von ihren Emotionen dominiert wird, empfiehlt der klassische Yoga weder den Ausdruck noch die Unterdrückung, sondern vielmehr das beständige Üben von

Anhaftungslosigkeit gegenüber Emotionen. Auch Marcus rät zu Anhaftungslosigkeit durch Anstrengung dessen, was er als den „lenkenden Geist“ bezeichnet, sowie die Ermahnungen, Ruhe zu bewahren.

„Falls etwas nicht richtig ist, mache es nicht; falls es nicht wahr ist, sage es nicht.“ - XII, 17.

„Welchen Gebrauch macht die herrschende Vernunft von sich selbst? Hierauf kommt alles an. Das übrige aber, mag es von deiner Willkür abhängen oder nicht, ist nur Totenstaub und Dunst.“ - XII, 33.

„Alles ist Meinung, und diese hängt ganz von dir ab. Räume also, wenn du willst, die Meinung aus dem Wege, und gleich dem Seefahrer, der eine Klippe umschifft hat, wirst du unter Windstille auf ruhiger See in den sicheren Hafen einfahren.“ - XII, 22.

„Hüte dich aber ebenso sehr davor, auf die Menschen zu zürnen als ihnen zu schmeicheln. Denn beides gereicht dem Gemeinwesen zum Verderben. Namentlich bei den Aufwallungen des Zornes halte dir stets gegenwärtig, dass das Aufbrausen noch keine Manneskraft, sondern vielmehr im Gegenteil die Milde und Sanftmut in eben dem Maße, als sie menschlicher ist, auch größere Mannesstärke bekundet. Nur hier ist Kraft und Nerv und Mannhaftigkeit, nicht aber da, wo man aufgebracht und übellaunig ist. Denn je näher der Leidenschaftslosigkeit, desto näher der Stärke, und wie Betrübnis, so ist auch Zorn die Eigenschaft des Schwachen.“ - XI, 18,10.

„Fürs erste handele nicht aufs Geratewohl, nicht ohne Zweck, zum andern richte deine Endabsicht auf nichts anderes als auf das Gemeinwohl.“ - XII, 22.

„Das ist ein echtes Zeichen sittlicher Vollkommenheit, wenn man jeden Tag, als wäre er der letzte, hinbringt, fern von Aufwallung, Apathie und Verstellung.“ - VII, 69.

Im Gegensatz zu so vielen Heiligen und Mystikern, die auf der Suche nach Gott oder der Wahrheit vor der Welt geflohen sind, übte sich Marcus Aurelius in einem inneren Rückzug, selbst während er zwanzig Jahre lang Herrscher des römischen Reiches war, und in dessen Glanzzeit, als er an militärischen Feldzügen zum Schutz der Grenzen beteiligt war. Seine Worte und sein Beispiel sind lehrreich.

„Man sucht Zurückgezogenheit auf dem Lande, am Meeresufer, auf dem Gebirge, und auch du hast die Gewohnheit, dich danach lebhaft zu sehnen. Aber das ist bloß Unwissenheit und Schwachheit, da es dir ja freisteht, zu jeder dir beliebigen Stunde dich in dich selbst zurückzuziehen. Es gibt für den Menschen keine geräuschlosere und ungestörtere Zufluchtsstätte als seine eigene Seele, zumal wenn er in sich selbst solche Eigenschaften hat, bei deren Betrachtung er sogleich vollkommene Ruhe genießt, und diese Ruhe ist meiner Meinung nach nichts anderes als ein gutes Gewissen. Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst. Da mögen dir dann jene kurzen und einfachen Grundsätze gegenwärtig sein, die genügen werden, deine Seele heiter zu stimmen und dich instand zu setzen, mit Ergebenheit die Welt zu ertragen, wohin du zurückkehrst.“ - IV, 3.

„Denke also endlich daran, dich in jenes kleine Gebiet zurückzuziehen, das du selbst bist, und vor allem zerstreue dich

nicht und widerstrebe nicht, sondern bleibe frei und sieh alle Dinge mit furchtlosem Auge an, als Mensch, als Bürger, als sterbliches Wesen. Unter den gebräuchlichsten Wahrheiten aber richte vorzüglich auf folgende zwei dein Augenmerk: erstens, dass die Außendinge mit unserer Seele nicht in Berührung, sondern unbeweglich außerhalb derselben stehen, mithin Störungen deines Seelenfriedens nur aus deiner Einbildung entstehen, und zweitens, dass alles, was du siehst, gar schnell sich verändert und nicht mehr sein wird. Und von wie vielen Veränderungen bist du selbst schon Augenzeuge gewesen! Erwäge ohne Unterlass: die Welt ist Verwandlung, das Leben Einbildung.“ - IV, 3.4

Was ich an den oben genannten Meditationen so ansprechend finde, ist Marcus‘

rationale Lebensanschauung und seine erkenntnisreichen Vorschriften zur Bewältigung der Mängel der menschlichen Natur, mit all ihren Emotionen wie Angst, Wut und Begierde. Darüber hinaus fasst er alles als ein Teil dessen auf, was er als das Ganze bezeichnet, im Gegensatz zu den Gnostikern, welche die menschliche Natur grundsätzlich als sündhaft ansehen und viele spirituelle Traditionen, einschließlich jener des Vedanta und Buddhismus, welche die materielle Welt bestenfalls als Ablenkung und schlimmstenfalls als Illusion betrachten. Er machte von einer erleuchteten Vernunft Gebrauch, wie die Jnana Yogis, Rishis und Siddhas. (Fortsetzung in der Herbst-Ausgabe 2017)

Das ABC zur Vertiefung deiner Kriya Hatha Yoga Praxis – Teil 4

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 Journalen fortgesetzt. *Sieh bitte auch in den vorangegangenen 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.

Ein Zustand tiefster Entspannung und gesteigerten Bewusstseins ist das letztendliche Ziel deiner Kriya Yoga Praxis. Um diesen Zustand zu erreichen, musst du bei der Asana Praxis Fortschritte machen. Dies bedeutet nicht, dass du immer schwierigere oder komplexere Haltungen vollkommen perfekt ausführen musst, sondern dass du die Haltungen, die du praktizierst, perfektionierst. Du musst dir Zeit dafür nehmen, all das zu absorbieren, was die Haltungen sind und dazu beitragen können, den Fluss des feinstofflichen Pranas zu deblockieren, freizusetzen und zu beleben und dich damit zu verbinden. Diese Vollkommenheit ermöglicht dir, dich der Führung von *Prana Shakti* hinzugeben. Vollendung bei den Asanas lässt einen tiefen, inneren Atemstrom entstehen, welcher Prana Shakti stimuliert, die deine Praxis lenkt. Perfektion erfordert, dass du dich bewusst und effektiv bemüht und tief und teilnahmsvoll arbeitest. Dies führt zu einer willentlichen und gnadenvollen Übungspraxis.

-E-

Einsatz und Effekt- (*Die Kraft der Anstrengung.*) Sobald du die *Energie spüren* und sie dann bewusst durch Kraftanstrengung mittels Yoga (Pranayama, Mantra, Bandhas und Meditation) anheben kannst, verbindest du dich mit dem spirituellen Körper. Diese Verbindung stimuliert das Aufsteigen von Energie in der Wirbelsäule und sorgt für eine Verfeinerung ihrer

Schwingungsqualität. Im Bauch wird ein Feuer entfacht, welches deine Sadhana fördert. Um diese Verbindung herzustellen, solltest du versuchen, die Energie bei deiner täglichen Asana-Praxis zu sehen, zu spüren, zu visualisieren und zu bewegen.

Belebende Energie - Durch direkte Erfahrung kannst du deinen Energie-Körper, Prana Shakti, entdecken. Während statischer Asana-Haltungen kann man durch *Mudras* belebende Energie in den feinstofflichen Kanälen wahrnehmen. Diese Mudras erzeugen eine Bewegung, welche die Energiefelder und den Prana-Fluss im Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und muskuläre Verspannungen auflöst. Belebende Energie kann vermittelt über die Wirbelsäule dafür sorgen, dass sich der Körper spontan in ein Asana hinein bewegt. Die aufkommenden Empfindungen und die entstehende Bewegung beeinflussen und verändern das Bewusstsein.

-F-

Frei von Zwang - Frei von Frustration. Du solltest ein Asana niemals erzwingen. Lasse alle Frustrationen, die du bezüglich deiner Ausführung von Asanas hast, los. Versuche, die Position zu finden, die es dir ermöglicht, jedes Asana, das du praktizierst, zu genießen.

Flexibilität - Beweglichkeit kann man nicht erzwingen. Lasse zu, dass das Asana den Körper darin unterstützt, zunehmend flexibler zu werden, sodass ihn mehr Energie und Gefühle durchströmen können.

Feedback - Achte auf Reaktionen. „Was passiert in deinem Körper, während du praktizierst?“ Nimm jegliches Unbehagen bzw. Gefühl von Intensität bei der Dehnung

wahr und auch, ob es zunimmt, abnimmt oder gleich bleibt. Ist dein Atem ruhig und ebenmäßig? Ist deine Atmung tief und durchgängig, oder ist sie beschleunigt? Hältst du deinen Atem an? Bist du zufrieden, gibt es Unbehagen, ist dein Geist passiv oder gelangweilt und bereit, die Haltung zu beenden, ist er wütend, emotional aufgewühlt? Bleibe trotzdem, wo du bist. Dies ist eine reinigende Phase. Beobachte, wie du dich fühlst. Atme tief, baue etwas Anstrengung ab und entscheide dich bewusst dafür, zwei bis drei Minuten - oder länger - in der Haltung zu verbleiben. Falls du Schmerzen empfinden solltest, beende die Haltung langsam und ruhe dich aus. Bleibe achtsam gegenüber dem, was in der Ruhephase geschieht.

Die Form folgt der Funktion - Die äußere perfekte Form einer Haltung ist für den erwünschten Effekt sekundär. Der erwünschte Effekt ist, Spannungen und Verhärtungen im physischen Körper zu beseitigen, Blockaden in den feinstofflichen Kanälen aufzulösen und den Energiefluss im gesamten Körper zu steigern. Es geht nicht darum, toll auszusehen oder Kalorien zu verbrennen.

Sich gut fühlen - Wenn sich eine Yoga-Übung *gut anfühlt*, kommt deine Energie in Bewegung. Sobald dies passiert, löst du ein „Echo“ der Heilung aus, das ein starkes Feld von Wohlbefinden und mentaler Intention erzeugt, welches den gesamten Körper in eine wohltuende Resonanz versetzt. Praktiziere mit voller Aufmerksamkeit. Du wirst feststellen, dass sich positive Gefühle einstellen, wenn du mit dem Gleichgewicht spielst. Gleichgewicht bedeutet, sich zu entspannen und den Empfindungen Raum zu geben, die sich in dem

jeweiligen Moment zeigen. Ganz gleich, ob die unmittelbare Empfindung eher Freude oder eher Unbehagen ist, akzeptiere und erlebe jedes Gefühl und jede Schwingung, solange es sich nicht um Schmerzen handelt. Eine Empfindung kann sich im Bruchteil einer Sekunde verändern. Dein Gleichgewichtssinn reagiert darauf. Beobachte die Nuancen deines Empfindens und gib dich den Energieimpulsen hin. Dies erzeugt ein gutes Gefühl. Auch nicht perfekt ausgerichtete Haltungen können sich gut anfühlen, deshalb ist das Gleichgewicht wichtig. Du wirst außerdem von den strukturellen Hinweisen und den Rückmeldungen autorisierter Lehrer profitieren, wodurch du leichter erkennen kannst, ob das, was du tust, deinen Fortschritt behindert. Jedoch kann es manchmal auch sein, dass dein Körper leichter ins Gleichgewicht findet und sich seine Haltung korrigiert, während du in einem Asana verbleibst, das zunächst nicht perfekt ausgerichtet ist.

Führung - Es ist wichtig, dass du auf die Intelligenz des Körper-Geistes vertraust, die Ausrichtung deines Körpers zu lenken bzw. zu entscheiden, wann du ein Asana komplett beenden solltest. Unsere Art der Praxis setzt sich niemals über die Weisheit des Körpers hinweg, sondern arbeitet stattdessen mit ihr. Du solltest dich von der Qualität deines Atems sowie von Anspannung, Schmerz oder dem Gefühl von Öffnung bzw. Lösung leiten lassen. Du solltest dazu ermutigt werden, selbst zu entscheiden, eine Haltung früher zu beenden oder länger in ihr zu verweilen als andere Schüler, auch innerhalb eines Kurses. Allmählich wirst du den *richtigen Energiebereich* zu spüren beginnen bzw. die Weisheit entwickeln, in einer Haltung

zu verbleiben, auch noch lange nach dem ersten mentalen Impuls, sie zu beenden. Yoga ist dynamisch. Je mehr Yoga du mit Einsatz und Beständigkeit praktizierst, desto mehr wirst du die körperlichen Vorteile erfahren und deine Prana Shakti und deine dynamische Kraft aufbauen. Prana Shakti ist dynamisch und wird deine Sadhana und dein Leben lenken. Yoga ist kein Zeitvertreib, Hobby oder körperliches Training. Yoga ist innere Arbeit und mit Aufrichtigkeit wird er zu einer Lebensart.

-G-

Kontrolle gewinnen - Eine regelmäßige Asana-Praxis ermöglicht dir, Kontrolle über eine gewaltige Menge an Energie zu erlangen. Sie beschert dir Kontrolle über deine mentalen Aktivitäten und deine Emotionen.

Gnade - Was ist Gnade? Sie ist tiefste Entspannung, Stille und Unbewegtheit, die Seligkeit, die durch eine Zunahme von Prana Shakti aufkommt. Gnade ist das Einströmen von Kraft, dynamischer Energie, die kraftvoll und vereinend auf einen ruhigen und passiven Körper einwirkt. Indem du die potentielle Energie des Körpers durch eine willentliche, hingebungsvolle und andächtige Asana-Praxis erforschst, wirst du allmählich schimmerndes Licht und Helligkeit, Ruhe, Raum und Freude erfahren.

Grenze - Lerne, Intensität zu akzeptieren, wenn du dich tiefer in die Haltungen hinein begibst, um leichter den kompletten Nutzen dabei erfahren zu können. Lerne, mit der Grenze deiner Dehnbarkeit zu experimentieren, um eine tiefe Lockerung im Gewebe und eine Reinigung des Mus-

kelgedächtnisses zu erreichen. Schmerzen und Traumata, die jahrelang unter Verspannungen und Gefühllosigkeit verborgen geblieben sind, können ganz unerwartet als Emotionen freigesetzt werden, wenn du mit den tiefen Muskelschichten arbeitest. Manchmal kann eine Erinnerung mit der Emotion verknüpft sein. Für gewöhnlich kommt die Emotion jedoch nur auf, um sich aufzulösen und kann ziemlich leicht losgelassen werden.

Wie man mit Grenzen experimentiert: Begib dich langsam in die Dehnung hinein und lasse dabei den aufkommenden Empfindungen Raum. Übe Druck aus und halte wieder inne. Atme, beobachte und entspanne dich. Begib dich langsam weiter in die Dehnung hinein (bewege dich beim Ausatmen), bis sich dein Körper an die neue Dehnung angepasst hat. Allmählich wirst du die dir maximal mögliche Dehnung erreichen. Achte stets auf Schmerzen. Du willst keine Schmerzen provozieren, aber falls du Schmerzen verspüren solltest, kehre zu einem vorherigen Punkt zurück und atme so langsam und tief, wie es dir in der Dehnung möglich ist. Entspanne dich und gib dich den Empfindungen hin und verbleibe solange in der Haltung, wie du das Gefühl hast, die „richtige“ Intensität beibehalten und den „richtigen Energiebereich“ nutzen zu können. Das Arbeiten mit der Intensität erfordert Erfahrung, Zeit und Mitgefühl. Dies ist ein langsam zu erlernender Prozess. Bewege dich stets mit dem Atem und mit Gewahrsein und wende dabei die Bandhas und visuelle Fixpunkte, Dristhis genannt, an. Wenn du lernst, mit der Intensität umzugehen, wirst du wissen, wann du einen intensiven Punkt beibehalten kannst und wann du besser etwas

nachlassen solltest. Intensität wirkt anregend. Schmerz nicht. Du solltest nie Schmerzen akzeptieren, aber du wirst lernen, mit Unbequemlichkeit und mentaler Unruhe umzugehen. Du wirst deine persönlichen Grenzen aufdecken, nicht nur physisch, sondern auch mental und emotional.

Mit Grenzen zu experimentieren, ist eine fortgeschrittene Praxis, um aufzudecken, wo in deinem Körper und Geist Anspannung und Blockaden aufgebaut worden sind. Diese Grenze verändert sich jedoch ständig. Experimentiere so gut du kannst damit, sodass du langsam jegliche Anspannung auflösen kannst, auf die du stößt. Wenn du dich tief in ein Asana hineinbe gibst, solltest du den Punkt finden, an dem du in einem Gleichgewicht von Anstrengung und Ausrichtung (äußerer und innerer) verweilen kannst, während du die Ujjayi-Atmung unterstützend anwendest, um jegliches Unbehagen, das eventuell aufkommt, aufzulösen. Am besten hält man bei jeder „weichen“ Grenze inne und beobachtet diese, während man für längere

Zeit dort verbleibt. Dadurch wird die Muskulatur besser vorbereitet. Du wirst davon profitieren, wenn du immer länger an diesen Grenzpunkten verweilen kannst, ohne stärkeren oder weiteren Druck auszuüben. Das Wissen darum, mit welcher Grenze du arbeiten solltest, stellt sich mit Erfahrung und der Bewusstheit für deine Persönlichkeit und der Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment ein. Dein Körper ist jeden Tag anders, auch für erfahrene Praktizierende. Sei achtsam. Die Beweglichkeit wird beeinträchtigt durch den geringsten Stress (z.B. wenn man es eilig hat) und auch dadurch, wenn man sich körperlich nicht genug aufgewärmt hat, oder mental, emotional bzw. physisch nicht darauf vorbereitet ist, lange genug in der Haltung zu bleiben, damit sich die Muskulatur entspannen kann. Unabhängig davon, ob du mit einer „harten“ oder einer „weichen“ Grenze arbeitest, entsteht der größte Nutzen eines Asanas durch die Entspannung und die belebende Energie, welche die Stille dabei erzeugt. Suche danach! (Fortsetzung folgt.)

Yoga-Kurse in Sri Lanka

Acharya Kriyanandamayi erteilt mit der Unterstützung von Ahil Siva und Devaki mehr als 450 Schulkindern und 39 Lehrern Yoga-Unterricht im abgelegenen, kriegszerrütteten Norden Sri Lankas.

(Siehe Links zu Fotos am Ende dieses Artikels. Dieser Einsatz wurde von dem Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas gefördert.)

11. April 2017: Wir freuen uns, allen Unterstützern des Ordens mitteilen zu können, dass wir heute diesen Bericht von Acharya Kriyanandamayi aus Colombo erhalten haben: „Wir sind am 1. April 2017 nachts nach Jaffna aufgebrochen und sind

dort am 2. April morgens angekommen. Wir hatten eine Besprechung mit den Beamten des Bildungsministeriums und Professoren der Jaffna Universität.

Montag, 3. April - wir besuchten eine der entlegenen Inseln, Nainativu, 40 km von Jaffna entfernt. Dies bedeutete eine 30 minütige Boots- und anschließend eine einstündige Autofahrt.

Wir hielten Yoga-Unterricht für 130 Schüler an der Sri Ganesha Kanista Mahavidhyalam Schule in Nainativu ab. Der Schulleiter, die Lehrer und die Schüler waren alle sehr interessiert.



Yoga-Unterricht für Schulkinder in Sri Lanka

Dienstag, 4. April - Wir fuhren nach Kilinochchi, das 65 km von Jaffna entfernt liegt. Dort hielten wir Yoga-Unterricht für



Schüler beim Meditationsunterricht in Sri Lanka

90 Schüler der Ambalpuram Vivekananda Vidhyalayam Schule ab.

Mittwoch, 5. April - Wir besuchten eine andere Insel, Eluvaitivu, 45 Minuten mit dem Boot von Jaffna entfernt, und unterrichteten Yoga für ca. 65 Schüler an der Murugavel Vidhyalayam Schule.

Donnerstag, 6. April, morgens - Wir erteilten Grundschulern in Jaffna Yoga-Unterricht und später am Abend haben wir Grundschullehrer aus unterschiedlichen Regionen der Nordprovinz darin unterrichtet, wie sie ihren Schüler Yoga-Grundübungen lehren können.

Freitag, 7. April, morgens, in Thirunelveli (Jaffna) hielten wir einen Yoga-Kurs für 40 Lehrer, Professoren und Beamten aus 12 verschiedenen Regionen der Nordprovinz ab. Nachmittags - erteilten wir den UNICEF Mitarbeitern der Vereinten Nationen Yoga-Unterricht in Kilinochchi.

8. April - Wir kehrten heute früh nach Colombo zurück. Wir haben einen Satz all unserer Publikationen in tamilischer Sprache den Schulen, dem Bildungsministerium, dem *College of Education* und den UNICEF Büchereien gespendet.

Während dieser Reise haben wir viele wundervolle Erfahrungen gesammelt und wir sind sehr zufrieden mit den Rückmeldungen, die wir von den Teilnehmern unserer Kurse erhalten haben. Wir haben bei dieser Reise Schulen in entlegenen Gebieten der Nordprovinz ausgewählt, die aufgrund der eingeschränkten Transportmöglichkeiten und der Entfernung kaum jemand besucht. Der Bootstransfer ist nur viermal pro Tag verfügbar.

Außerdem gab es dort keine vegetarischen Restaurants und kaum irgendwelche Läden, um wenigstens abgefülltes Wasser und Gebäck kaufen zu können. Es gibt in diesen Regionen keine Krankenhäuser. Die Haupteinkommensquelle dort ist die Fischerei. Die Schüler entstammen armen Familien und die meisten von ihnen haben unter dem 25-jährigen Bürgerkrieg gelitten, der erst vor ein paar Jahren zu Ende gegangen ist. Elektrischer Strom ist nur sporadisch verfügbar. Manche der Schüler stammen aus Familien, die einen oder mehr Angehörige während des Krieges verloren haben. Manche von ihnen trugen zerrissene Kleidung und Schuhe. Trotz all dieser Einschränkungen waren die Schüler sehr gehorsam und sie alle waren an der Yoga-Praxis interessiert. Sie sagten, dass es eine Wohltat für sie gewesen sei.

Nach dem Unterricht für die Schullehrer kamen manche von ihnen auf uns zu, um uns zu umarmen und meinten, dass sie nun nach vielen Jahren wieder lachen könnten trotz all der Schwierigkeiten im Leben. Alle dieser Lehrer kamen aus Regionen, die vom Krieg betroffen waren, und manche von ihnen hatten ihre Familienangehörigen während des Krieges verloren. Uns standen Tränen in den Augen, als wir sie lächeln und lachen sahen und sie annehmen konnten, dass Yoga ihnen helfen kann, die Schwermut des Lebens zu überwinden. Wir sind sehr glücklich, dass wir diese wundervolle Gelegenheit hatten, Yoga mit ihnen zu teilen.

Wir sind von den Beamten des Bildungsministeriums darum gebeten worden, nach Jaffna zurückzukommen und den knapp 115 Schulleitern der Nordprovinz Yoga-Unterricht zu erteilen. Sie waren mit

unserem Unterricht sehr zufrieden und meinten, dass diese Yoga-Praxis sowohl ihnen persönlich als auch ihren Schülern helfen wird.

Update von Kriyanandamayi: 15. Mai - Ich war Anfang Mai noch einmal für eine Woche in Jaffna. Ich habe mich mit den für die Nordprovinz zuständigen Beamten des Bildungsministeriums getroffen und wir haben darüber diskutiert, einigen Lehrern und manchen Schülern von jeder der 115 öffentlichen Schulen in dieser Region während fünf oder sechs Wochenendkursen Schulungen anzubieten. Neunzig Prozent der Schulleiter sind daran interessiert, ihre Belegschaft zu solch einer Yoga-Lehrerausbildung zu schicken. Nun liegt dieser Antrag dem Bildungsminister der Nordprovinz zur Genehmigung vor. Dies kann etwas Zeit in Anspruch nehmen.

Wir haben unsere Veröffentlichungen über Kriya Hatha Yoga in tamilischer Sprache allen Schulleitern geschickt.

Ich habe an zwei weiteren Schulen Unterricht angeboten. Es haben ca. 76 Kinder und neun Lehrer daran teilgenommen.

Wir planen, den internationalen Yoga Tag 2017 in Jaffna und Kilinochchi zu feiern. Zwischen dem 20. und dem 25. Juni hatten wir vor, Achtsamkeits-Kurse an manchen Schulen und für bestimmte NGOs anzubieten.

Hiermit hänge ich die Links zu den Fotos an, die auf der Facebook-Seite zu sehen sind:“

www.facebook.com/media/set/?set=a.1038451716289135.1073741858.100003729503742&type=1&l=66999ef6f8

www.facebook.com/media/set/?set=a.1038465109621129.1073741859.100003729503742&type=1&l=b2e4495e35

www.facebook.com/media/set/?set=a.1038489962951977.1073741860.100003729503742&type=1&l=6cfc171f23

www.facebook.com/media/set/?set=a.1038514309616209.1073741861.100003729503742&type=1&l=11eb0d1f9a

www.facebook.com/media/set/?set=a.1038525586281748.1073741862.100003729503742&type=1&l=dc3cd56b12

News und Notizen

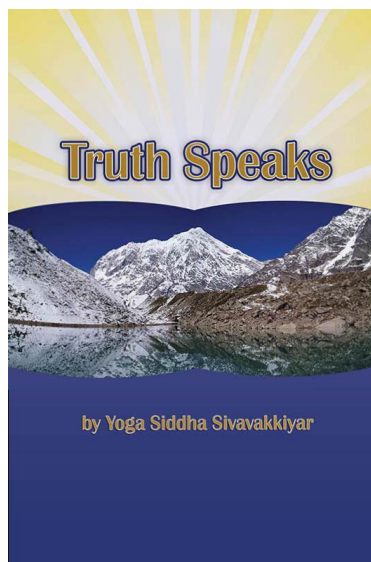
Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit den Acharyas Kailash und Sita Siddhananda vom 1. bis 18. September 2017. Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung. Wir werden zum 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 30. 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

Eine zweite Einweihung mit M.G. Satchidananda wird in Quebec vom 20.-22. Oktober 2017 stattfinden.

Eine dritte Einweihung wird von M. G. Satchidananda 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.



Neues E-Book: „Truth Speaks“ (Civavakkiyam) von dem berühmten „frommen Rebell“ Yoga Siddhar Civavakkiyar, Übersetzung und Kommentar von Dr. T.N. Ganapathy und Dr. Geeta

Anand. Diese Sammlung von Gedichten ist bekannt für ihre unkonventionellen und revolutionären Ideen, abgesehen von ihrer Deutlichkeit und unverblühten 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 von Babaji's Kriya Yoga and Publications bestellt werden. Ca. 150 Farbfotografien (insgesamt 198 Abbildungen), ISBN 978-1-895383-85-0. E-Book mit 346 Seiten.

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

voraussichtlich: 01. - 03.06.2018
Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben

Weitere Seminare in Planung

mit Kailash

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

Email: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

Aufbauseminar

mit Satyananda

voraussichtlich: 31.08. - 02.09.2018
Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

voraussichtlich: 21. - 30.09. 2018
Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben

Yoga Workshops

mit Satyananda und Manuela
Bretten (nahe Karlsruhe, DE) 15. - 17.09. 2017
"Die Mystik im ursprünglichen Ha-Tha Yoga"

Informationen auf www.indrayoga.de

Anmeldung: Manuela König, www.indrayoga.de

Veranstaltungsort: "Karuna" Yogazentrum
Bretten [www.karuna-bretten.de]

mit Kailash

Oberbüren (Schweiz) 10. - 12.11.2017

„Babaji's Kriya Yoga, Stiller Rückzug“

Veranstaltungsort: Gruppenhaus Löchli
Niederglatt SG, CH - 9245 Oberbüren;
www.loechli.ch

Kontakt: info@babaji.ch

Telefon: +41/(0)52 366 32 92
Details unter:
www.babajiskriyayoga.net/german/silent-retreat.php

**Besuche die Seite unseres Internetver-
sandhandels**

www.babajiskriyayoga.net/shop.php, um
über VISA, American Express oder Mas-
tercard 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 Aben-
teuer der Selbsterkundung und -
entdeckung zu begleiten, das auf den Bü-
chern 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 prakti-
schen Übungen. Details unter:

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

Besuche Durgas Blog:
www.seekingtheself.com

**Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga
Journals - falls noch nicht geschehen - um
die jährliche Zahlung von 12 Euro auf das
deutsche Konto von M.G. Satchidananda
für das Abonnement.**

Bankverbindung:

*Kontoinhaber: M. Govindan, 196 Moun-
tain Road, P.O.Box 90, Eastman, Que-
bec, JOE IPO Canada*

Kontonummer: 0723106

*Bank: Deutsche Bank Privat und Ge-
schäftskunden, Rossmarkt 18, 60254
Frankfurt*

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDEDBFRA

**Anmerkung für Abonnenten des Kriya
Yoga Journals:** Das Journal wird viertel-
jährlich per E-Mail an alle diejenigen ver-
sendet, 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 [in-
fo@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahme-
liste setzt. Das Journal wird als ein forma-
tierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt.
Diesen kann man mithilfe des Adobe Acro-
bat Readers öffnen. Andernfalls können wir
es auf Anfrage nochmals als unformatiertes
Worddokument ohne Bilder verschicken.
Falls du dein Abonnement nicht bis Ende
September 2017 verlängerst, kann es sein,
dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.



Ashram in Badrinath, 27. Mai 2017

