



# 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. Anderen den Weg zeigen: *Arrupadai*  
von M. G. Satchidananda
2. Klassischer Yoga und die *Meditationen* von  
Marcus Aurelius - Teil 2  
von M. G. Satchidananda
3. Yoga für Kinder  
von Acharya Maitreya
4. Jahresbericht des Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas
5. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von  
Babaji's Kriya Hatha Yoga - Teil 5  
von Durga Ahlund
6. Neues Buch: Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst  
von Marshall Govindan

erscheint einmal pro Quartal

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

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

# Anderen den Weg zeigen: *Arrupadai*

Von M. G. Satchidananda

Hast du das Bedürfnis oder fühlst du dich dafür verantwortlich, anderen zu helfen? Fragst du dich als Kriya Yoga Schüler, wie du das tun kannst oder solltest? Fragst du dich, ob deine Erfahrungen und Kenntnisse in Kriya Yoga für einen guten Zweck eingesetzt werden können, um das Leiden von Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen oder Bekannten zu lindern?

Überall in den Schriften der tamilischen Yoga Siddhas findet man Hinweise zu dem Konzept des *Arrupadai*, d. h. den Weg allen anderen zu zeigen, unabhängig von Kaste, Glauben, Geschlecht, Religion oder Nationalität. Sie betonen das Gelübde, der Menschheit durch die eigene Erleuchtung zu helfen. Damit eng verbunden ist das Sprichwort der Siddhas: *Das Glück, das ich erfahre, möge von allen erfahren werden*. Sie fühlten aufrichtig, dass echte Freiheit von Leiden nicht in der Isolation liegt. Den Weg zur Perfektion oder *Siddhi* zu weisen, ist die höchste altruistische Tat. Sie strebten danach, jedem den Weg der Befreiung von den endlosen Sorgen der Welt zu zeigen. Ihr Ziel war es, dass möglichst viele die ewige, auf alles bezogene, alles verbindende Selbsterkenntnis erreichen.

Das Kriya Yoga Versprechen ist ein Ausdruck dieses Arrupadai-Konzepts. Darin verspricht man, dass man Kriya Yoga nicht nur zum eigenen sondern auch zum Nutzen von allen anderen praktiziert. „Mein persönliches Wesen und Vergnügen

übergebe ich absolut und vollständig an Kriya Babaji, sodass alle Geschöpfe ihr Endziel finden mögen. Die Stille liegt in der Hingabe aller Dinge, und der Geist gedeiht in dieser Stille. Wenn ich alles hingeben muss, ist es das Beste, es für Mit-Geschöpfe hinzugeben.“ Ich sage Neulingen oft, wenn ich sie in dieses Versprechen einführe: „Auch wenn du dich an manchen Tagen nicht danach fühlst, Kriya Yoga zu praktizieren, tue es trotzdem, weil diejenigen um dich herum es viel leichter finden werden, damit zurecht zu kommen, wenn du es tust.“

In dem Versprechen heißt es weiter: „Ich werde ein Balsam für die Kranken sein, ihr Heiler und Diener. Ich werde quälenden Hunger und Durst mit einem Regen von Speise und Trank stillen.“ Indem du die Lehren des Yoga mit denen, die (physisch, emotional, mental, geistig) krank sind, teilst, erfüllst du ebenso das Versprechen.

Du musst nicht zum Lehrer ausgebildet sein, um deine Liebe und Wertschätzung dafür, wie Yoga dir geholfen hat, mit anderen zu teilen. Wie du am Ende dieses Artikels sehen wirst, gibt es viele Wege, dies zu tun. Diesen Dingen Ausdruck zu verleihen, wird dein Verständnis von Yoga vertiefen. Wie du im Folgenden sehen wirst, wird dies zu einer Form der yogischen Sadhana und befähigt dich dazu, viele Auslöser von innerem Unwohlsein zu überwinden und dich als Instrument des Göttlichen oder deines höheren Selbst hinzugeben.

Die Yoga Siddhas haben den liebevollen Wunsch, das Wohlergehen, Glück und die Verbundenheit aller Lebewesen zu sichern. Liebe ist der Zweck des Lebens, das Mittel und das Ziel. Die Siddhas sagten: „*Anbu shivam*“, was „*Liebe ist Gott*“ bedeutet. Sie glaubten fest daran, dass man, um Gott zu verwirklichen, frei werden muss von menschlichen Unzulänglichkeiten, die aus dem Ego und seinen Manifestationen geboren werden, wie z. B. Anhaftung, Verlagen, Abneigung oder Angst. Während der spirituelle Weg exklusiv ist und Zeiten der Isolation erfordert, um sich nach innen



*Satsang im Ashram in Quebec.*

zu wenden, erfordert die Transformation der menschlichen Natur, die eigenen Unzulänglichkeiten zu erkennen, die wie ein Schatten sind und aus sich selbst heraus nicht erkannt werden können. Wenn du alleine lebst, denkst du vielleicht, du bist anderen überlegen, geradezu fast perfekt, aber im Kontakt mit anderen werden deine rauen Ecken und Kanten, deine Schattenseiten, aufgedeckt und sogar noch komplettiert.

Das Mantra der tamilischen Yoga Siddhas, *Sivayanama*, ist nicht nur ein philosophisches Konzept oder mystisches Instrument, sondern auch ein sozialer Ansatz. *Nama* bedeutet *Tyaga* bzw. Opfer und *Siva* steht für Glückseligkeit (*Ananda*). *Aya* bedeutet Ausgang oder Ergebnis. Der Begriff *Sivayanama* meint also „das Ergebnis von Opferung ist Glückseligkeit“. Die Siddhas erlebten Glückseligkeit im Opfern und sie sahen Opfer als eine Möglichkeit, zu dienen. Für sie beginnt Dienst und Arbeit mit der eigenen Selbst-Verwirklichung. Das heißt, die sozialen

Bemühungen der Siddhas waren für sie ein weiteres Mittel zur Selbst-Verwirklichung. Die mystische Erfahrung der Siddhas verleiht dem Konzept des sozialen Dienstes eine neue Bedeutung.

#### Die positiven und negativen Aspekte von *Arrupadai*

Anderen den Weg zu weisen, bedeutet auch, zu zeigen, was man tun und was man lassen sollte. Der positive Aspekt beinhaltet, die Methoden des Yoga zu teilen, d. h. die Yamas, die sozialen Beschränkungen oder ethischen Prinzipien (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Reinheit, Nicht-Stehlen, Begierdelosigkeit), die Weisheitslehren der Siddhas und ihre Empfehlungen bezüglich Ernährung und gesunder Lebensweise. Das Lehren durch Beispiele kann ergänzt werden durch Diskussionen mit anderen darüber, warum und wie man festgestellt hat, dass diese Methoden, Prinzipien und

Empfehlungen das eigene Leben positiv beeinflusst haben. Die Beiträge der Siddhas auf vielen wissenschaftlichen Gebieten dienen ebenso als Beispiel für den positiven Aspekt ihrer sozialen Mission und können uns dazu inspirieren, es ihnen gleich zu tun.

Der negative Aspekt von *Arrupadai* beinhaltet, weiterzugeben, was man unterlassen sollte, nämlich das, was Illusion erzeugt. Die Yoga Siddhas empfehlen in ihrer Literatur, nicht so großen Wert auf äußere Rituale, Anbetung in Tempeln und das Kastendenken zu legen, weil dies davon abhalten kann, das Göttliche im Inneren durch Meditation und Kundalini Yoga zu erkennen und auch von den notwendigen Bemühungen zur Reinigung von Gewohnheiten und Neigungen, die aus dem Ego entstehen. Institutionen, die mit organisierten Religionen zusammenhängen, können ebenso mentale Illusionen erzeugen. Die Siddhas haben sich dem Emporheben der Menschheit verschrieben, während sie Freiheit von den menschlichen Mängeln genossen, anstatt zu versuchen, sich von der Welt loszusagen. Ihre Lehren stellen ein neues Paradigma für weltweite Menschlichkeit dar, das von der yogischen Weisheit und nicht von sozialen Theorien abgeleitet ist.

### Dankbarkeit, Güte, Empathie, Sympathie und Mitgefühl üben

In unserer gegenwärtigen materialistischen Konsumgesellschaft kann es leicht passieren, dass man sich spirituell isoliert fühlt - unfähig, seine tiefsten Werte mitzuteilen oder andere, die leiden, zu unterstützen. Als Folge davon mag man

sich ungeeignet dafür fühlen, den Weg anderen zu zeigen. Um solche Gefühle der Isolation und Unzulänglichkeit zu überwinden, empfehle ich, schrittweise Dankbarkeit, Güte, Empathie, Sympathie und Mitgefühl zu entwickeln.

Dankbarkeit ist das Gefühl der Liebe, das durch die Anerkennung von allem, was einem dabei geholfen hat, die eigenen Ziele zu erreichen, ein besserer Mensch zu werden und die eigene Lebensaufgabe zu verstehen, aufkommt. Letztendlich identifiziert man dadurch das Göttliche als Ursprung der Vorsehung. Dankbarkeit vertreibt Ärger, Bedürftigkeit, Verzweiflung, Einsamkeit, alle Formen von Verlagen und Angst. Übe sie jeden Tag durch „zählen deiner Segnungen“ oder indem du „das Glas als halb voll anstatt halb leer betrachtest“. Dadurch wirst du dich liebevoller und gütiger gegenüber anderen fühlen.

Güte bedeutet, dass du anderen Gutes wünschst, ohne notwendigerweise zu wissen, wie sie sich fühlen. Segne andere, anstatt sie zu kritisieren oder zu verurteilen. Güte kann eher universell als persönlich ausgedrückt werden.

Empathie bedeutet, dass du verstehst, was andere fühlen. Du erkennst Leid. Vielleicht hast du in der Vergangenheit eine ähnliche Erfahrung gemacht. Durch Leid emotional berührt zu sein, kann Sympathie aufkommen lassen.

Mitgefühl ist Empathie und Güte zusammen: du verstehst, was die anderen fühlen und wünschst ihnen alles Gute. Du fühlst dich dazu veranlasst, so zu handeln, dass du dich um das Wohlergehen notleidender Menschen kümmert.

Glücklicherweise sind wir Menschen durch die sozialen Anforderungen unserer Entwicklungsgeschichte zu Mitgefühl veranlagt. Um deine Fähigkeit zum Mitgefühl gegenüber anderen Menschen zu entwickeln, denke an ihre Vergangenheit und wie sie durch sie geprägt worden sind. Welche herzzerbrechenden Situationen haben sie erlebt? Stelle dir vor, wie es ist, jetzt an ihrer Stelle zu sein, in ihrem momentanen emotionalen Zustand.

### Deine innere Komfort-Zone erweitern

Es mag sich für dich unangenehm anfühlen, „anderen den Weg zu zeigen“. Emotionen wie Angst, Scham, Traurigkeit und mentale Gewohnheiten wie Schüchternheit und fehlendes Selbstbewusstsein mögen dich daran hindern, aus dir herauszukommen. Damit du lernen kannst, dich beim Unwohlfühlen wohl zu fühlen (eine sehr yogische Form des Tapas) sind hier einige Methoden, um deine Komfort-Zone zu erweitern. Beginne damit, sie bei alltäglichen Begegnungen anzuwenden, z. B. während eines Gesprächs beim Abendessen.

- Halte den Augenkontakt länger als angenehm.
- Stelle dich in einem Aufzug näher neben andere, als du es gewöhnlich tust; versuche, nicht zurückzuweichen.
- Beginne eine Unterhaltung mit einem vollkommen Fremden, indem du z. B. eine offene Frage stellst.
- Baue inneres Unwohlsein ab, indem du dich daran erinnerst, dass es ein normales Nebenprodukt einer der Überlebensmechanismen unseres Gehirns

ist. Wenn es auftritt, denke an jemanden, den du bewunderst, weil er es überwinden kann. Erinnere dich daran, dass nicht nur du allein mit solchen Emotionen konfrontiert bist.

- Neutralisiere negative Gedanken, indem du erkennst, dass sie möglicherweise nicht zutreffend sind und auf dem Hang zu negativem Denken beruhen, wie Graffiti. Nimm an, dass dir vieles nicht bekannt ist, von dem manches positiv ist. Die Körpersprache einer anderen Person mag z. B. die Folge eines Ereignisses früher an diesem Tag gewesen sein. Anstatt sie als „meine“ Angst zu sehen, depersonalisiere sie: „da sind Angst-Gefühle“.

- Präge die Realität selbst. Wenn eine andere Person z. B. Zweifel oder Verwirrung gegenüber dem von dir Mitgeteilten äußert, frage dich, „ob ihre Reaktion eventuell etwas Gutes hat?“. Beobachte, wie dein schöpferischer Geist positive Antworten finden kann.

### Loslassen der Verantwortung

Am Anfang dieses Artikel habe ich gefragt: „Hast du das Bedürfnis oder fühlst du dich dafür verantwortlich, anderen zu helfen?“ Während das „Bedürfnis“ des Teilens, wie oben beschrieben, aus Liebe entstanden sein mag, kann das Gefühl, für das Zeigen des Weges verantwortlich zu sein, mentales Unbehagen mit sich bringen, wenn man dem Geist erlaubt, wieder und wieder verschiedene Strategien zu entwerfen oder mögliche Ausgänge bzw. Reaktionen von anderen vorwegzunehmen. Als Menschen haben wir nur wenig Toleranz bezüglich Unsicherheit, und daraus entsteht Angst. Angst verhindert,

dass man in allen Situationen vollständig gegenwärtig ist. Außerdem schwächt sie das Selbstbewusstsein. Wenn man einer anderen Person etwas mitteilt, muss man ganz präsent sein, um genau und sorgsam auf ihre Reaktionen antworten zu können. Angst, geringe Präsenz und geringes Selbstbewusstsein werden sich sofort in der Körpersprache und in der Fähigkeit, Wärme auszustrahlen, bemerkbar machen.

Dieses Problem der Unsicherheit kann gelöst werden, indem man die Verantwortung für das Ergebnis oder den Ausgang abgibt. Du wirst wahrscheinlich nie wissen, wie eine Unterhaltung oder Diskussion das Leben des anderen beeinflussen wird. Welche Ereigniskette dadurch womöglich ausgelöst oder fortgesetzt wird. Übergib deine Bedenken an Gott, den Guru, Babaji, das Universum. Lasse los und überlasse es Gott. Dies ist ein Ausdruck von Karma Yoga, d.h. geschickt zu handeln, ohne an das Ergebnis verhaftet zu sein, nicht als *Handelnder* sondern als ein Instrument. Die Unsicherheit bezüglich des Ausgangs wird automatisch weniger unangenehm und beeinträchtigt einen nicht.

### Vorschläge, wie man anderen den Weg weisen kann

1. Beginne eine Unterhaltung oder Diskussion über deine Leidenschaft für Kriya Yoga und seine Weisheitslehren. Während du das tust, sei ein guter Zuhörer und antworte erst nach Überlegung, wobei du nur sagen solltest, was aufbauend ist, ohne offensiv zu werden. Anstatt zu predigen, teile mit, wie du Kriya Yoga persönlich anwendest.

2. Versende die auf unserer Website verfügbaren Artikel vorheriger Ausgaben des Kriya Yoga Journals zu den Themen, über die du mit anderen Personen schon bezüglich Kriya Yoga gesprochen hast.

3. Erinnere dich mit Dankbarkeit daran, wie dein Kriya Yoga Weg anfing, als jemand dir beispielsweise ein Buch weiterempfohlen hat. Verschenke deine Lieblingsbücher über Kriya Yoga. Suche im online-Buchladen auf unserer Webseite nach Geschenkideen.

4. Biete an, einige der 18 Körperübungen und grundlegende Meditationstechniken zu unterrichten. Benutze unsere Veröffentlichungen „Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen für Entspannung und Verjüngung“ und „Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg“ als Referenzen.

5. Empfehle unseren Fernstudienkurs „Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga“ („Grace Course“).

6. Hilf dabei, örtliche Treffen von Kriya Yoga Eingeweihten und Initiationsseminare zu organisieren und nimm daran teil.

7. Lehre durch dein Vorbild. Tue das, was du sagst.

8. Suche nach Inspiration, Weisheit und Wissen, die du mit anderen teilen kannst, indem du die Veröffentlichungen, die in unserem online-Buchladen aufgelistet sind, liest. Lies sie erneut mit dieser Absicht. Verinnerliche sie, indem du über sie mithilfe der Arupa Dhyana Kriya Technik meditierst. Erinnere dich daran, wenn du ihre Weisheit mit anderen teilst, die leiden.

Beginne jetzt, indem du einen Sankalpa, ein Versprechen oder eine Autosuggestion formulierst, womit du deine Absicht ausdrückst, deinen Weg des Babaji's Kriya Yoga anderen mit Liebe und Weisheit

geschickt näherzubringen. Wiederhole dieses Versprechen täglich in einem entspannten Zustand.

## Klassischer Yoga und die Meditationen von Marcus Aurelius – Teil 2

Von M. G. Satchidananda

Wie ich am Anfang des ersten Teils dieses Artikels in der Sommer-Ausgabe 2017 des Kriya Yoga Journals geschrieben habe: „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



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

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.“ Es folgt nun eine Fortsetzung des ersten Teils der oben beschriebenen Erörterungen.

## Die Ausbildung sozialer Tugenden

Patanjali gibt in einer Reihe von Versen im ersten Kapitel der Yoga Sutras ein dutzend Wege vor, den Geist zu beruhigen. Mentale Ausgeglichenheit ist die Voraussetzung für Selbst-Verwirklichung bzw. Samadhi im klassischen Yoga. Der Yogi ist „ruhig aktiv und aktiv ruhig.“

Genauso betont Marcus Aurelius, wie wichtig es ist, sich nach innen zu wenden und aus mentaler Ruhe heraus anstatt aus einem emotionalem Impuls zu handeln.

*„Ziehe dich in dich selbst zurück. Die in uns herrschende Vernunft ist ja von der Natur, dass sie im Recht tun Heiterkeit und Selbstzufriedenheit findet.“* - VII, 28.

Eine von Patanjalis Vorschriften für Ausgeglichenheit bezieht sich auf unsere sozialen Haltungen.

*„Indem man Freundlichkeit gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den Unglücklichen, Freude gegenüber den Tugendhaften und Gleichmut gegenüber den Untugendhaften praktiziert, bewahrt der Geist seine ungestörte Ruhe.“* - Yoga Sutra I.33

Bei Marcus‘ Vorschrift sozialer Tugendhaftigkeit geht es nicht nur um eine moralische Kontrolle des äußeren Handelns, sondern sie erstreckt sich auch auf die ursächliche innere Quelle davon:

*„Verbringe den Rest deines Lebens nicht in Gedanken an andere, wenn sie*

*keine Beziehung zum Gemeinwohl haben. Denn du versäumst damit die Erfüllung einer anderen Pflicht, wenn du deinen Geist damit beschäftigst, was dieser oder jener tut und warum, was er sagt, was er denkt oder vorhat usw., was dich von der Beobachtung deiner regierenden Vernunft abzieht. Du musst also aus deiner Gedankenreihe jeden Zufall, jedes Unnütze, jede Neugier und jede Arglist verbannen, musst dich gewöhnen, nur solche Gedanken zu haben, dass, wenn man dich plötzlich fragt, woran du denkst, du freimütig antworten kannst: An dies oder das; so dass man an deinen Gedanken erkennt, dass alles Einfachheit und Wohlwollen ist, wie es einem geselligen Wesen geziemt, dass du nicht an bloßes Vergnügen oder irgendeinen Genuss denkst, nicht an Hass, Neid, Argwohn oder sonst etwas, dessen Geständnis dich schamrot machen müsste.“*

- III, 4.1.

Da unsere sozialen Beziehungen eine große Störquelle sein können, besteht der erste Schritt bzw. das erste Glied im klassischen Astanga oder 8-gliedrigen Yoga laut Yoga-Sutra II.30 aus den sozialen Beschränkungen oder *Yamas*: Nicht-Schaden (Ahimsa), Wahrhaftigkeit (Satya), Nicht-Stehlen (Asteya), Keuschheit (Brahmacharya) und Begierdelosigkeit (Aparigraha)

Marcus spricht ausführlich über die Tugenden:

*„Willst du dir ein Vergnügen machen, so betrachte die Vorteile deiner Zeitgenossen so die Tatkraft des einen, die Bescheidenheit des andern, die Freigebigkeit eines dritten und so an einem vierten wieder eine andere Tugend. Denn*

*nichts erfreut so sehr wie die Muster der Tugenden, die aus den Handlungen unserer Zeitgenossen uns in reicher Fülle in die Augen fallen. Darum habe sie auch stets vor Augen.“ - VI, 48.*

*„Ist dein Wohlwollen wirklich echt, ohne Heuchelei und Gleisnerei, so ist es auch unerschütterlich. Denn was kann dir der boshaft Mensch anhaben, wenn du in Freundlichkeit gegen ihn verharrst, ihn bei passender Gelegenheit sanftmütig warnst und gerade in dem Augenblick, wo er dir Böses anzutun versucht, ihn in ruhigem, zurechtweisendem Tone etwa so anredest: »Nicht doch, mein Lieber! Wir sind zu etwas anderem geboren. Mir zwar wirst du damit nicht schaden, dir selbst aber schadest du damit, mein Lieber. « Zeige ihm dann in schonendster Weise und mit gutem Bedacht, dass sich dies also verhält... Du musst es aber ohne Spott und Übermut tun, vielmehr mit liebevoller Seele und fern von aller Bitterkeit; auch nicht im hofmeisternden Tone oder in der Absicht, das Staunen eines Dritten, der etwa dabeisteht, zu erregen, sondern rede, wenn du ihn allein hast, nicht wenn andere umher stehen.“ - XI, 18.9.*

*„Kann mir jemand überzeugend dartun, dass ich nicht richtig urteile oder verfahre, so will ich's mit Freuden anders machen. Suche ich ja nur die Wahrheit, sie, von der niemand je Schaden erlitten hat. Wohl aber erleidet derjenige Schaden, der auf seinem Irrtum und auf seiner Unwissenheit beharrt.“ - VI, 21.*

*„Es ist lächerlich, der eigenen Schlechtigkeit sich nicht entziehen zu wollen, was doch möglich, wohl aber der*

*Schlechtigkeit anderer, was unmöglich ist.“ - VII, 71.*

*„Hüte dich, gegen Unmenschen ebenso gesinnt zu sein, wie diese gegen Menschen gesinnt zu sein pflegen.“ - VII, 65.*

*„Liebe das, was dir widerfährt und zugemessen ist; denn was könnte dir angemessener sein?“ - VII, 57.*

*„Arbeite an deinem Innern. Da ist die Quelle des Guten, eine unversiegbare Quelle, wenn du nur immer nachgräbst.“ - VII, 59.*

*„Was dem ganzen Bienenschwarme nicht zuträglich ist, das ist auch der Biene nicht zuträglich.“ - VI, 54.*

*„Die beste Art, sich an jemand zu rächen, ist die, nicht Böses mit Bösem zu vergelten.“ - VI, 6.*

*„Darin suche deine ganze Freude und Befriedigung, immer Gottes eingedenk von einer gemeinnützigen Tat zu einer andern fortzuschreiten.“ - VI, 7.*

Marcus führt Tugenden an vielen Stellen auf, so z.B.: „Zeige demnach das an dir, was ganz in deiner Macht steht, sei lauter, ehrbar, arbeitsam, nicht vergnügungssüchtig, zufrieden mit deinem Geschick, genügsam, wohlwollend, freimütig, einfach, ernsthaft und großmütig.“ - V, 5.

**Das lenkende Prinzip der Weltordnung und wie man es verstehen kann**

Marcus Aurelius verwendet eine Vielzahl von Begriffen, um sich auf das lenkende Prinzip der Weltordnung zu beziehen, wie z.B. Gott, Zeus, Natur, das Ganze, Universum, Gesetz, Vorsehung, Schicksal. Sie sind tatsächlich als

Synonyme zu verstehen, die er abhängig vom Kontext oder vielleicht auch je nach emotionaler Reaktion abwechselnd gebraucht. Er trifft eine klare Aussage über die stoische Lehre: „Aus allem zusammengesetzt ist eine Welt vorhanden, ein Gott, alles durchdringend, ein Körperstoff, ein Gesetz, eine Vernunft, allen vernünftigen Wesen gemein, und eine Wahrheit.“ - VII, 9.

Die Vernunft ist die Instanz, mit der man verstehen kann, wie der Eine zu vielen geworden ist und, dass die Vielen alle Teile des einen Ganzen sind.

„Was ist aber eine gebildete und einsichtsvolle Seele? Die, die den Ursprung und das Ziel der Dinge kennt und den Geist, der die Körperwelt durchdringt und die ganze Zeit hindurch nach bestimmten Abschnitten das All verwaltet.“ - V, 32.

„Bei einem vernünftigen Geschöpfe ist eine naturgemäße Handlungsweise immer auch eine vernunftgemäße.“ - VII, 11.

Das stoische Ideal und ein konstantes zugrunde liegendes Motiv in den *Meditationen* ist ein Leben, das in Einklang mit der Vernunft geführt wird - der Rationalität, welche sowohl der menschlichen als auch der universalen Natur, dem Ganzen, von dem die menschliche Natur ein Teil ist, innewohnt. Markus verleiht im ersten Buch seiner Dankbarkeit gegenüber all denjenigen Ausdruck, die ihn darin eingeführt haben.

„Dass ich mich über die Art und Weise eines naturgemäßen Lebens lebhaft und oft in Gedanken beschäftigte; dass mir durch die Gaben, Hilfeleistungen und Eingebungen der Götter nichts gefehlt hat, der Natur gemäß zu leben, und wenn ich

*noch vom Ziel entfernt bin, so ist es meine Schuld, dass ich die göttlichen Mahnungen, fast möchte ich sagen Offenbarungen, schlecht befolgt habe.“ - I, 17.6.*

Das Obige legt nahe, dass er neben der Vernunft auch auf eine innere Kommunikation mit den Göttern zurückgegriffen hat und, dass sein religiöses Erleben nicht durch konventionelle Frömmigkeit begrenzt wurde.

Klassischer Yoga spiegelt die Philosophie des Samkhya wider, die zwei Pole der Realität postuliert: Prakriti oder Natur und Purusha, Bewusstsein. Samkhya gliedert die Natur in 23 Prinzipien, beginnend mit den fünf Elementen - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum - analog zur griechischen Philosophie. Samkhya postuliert auch drei Erscheinungsweisen oder Qualitäten der Natur, welche Gunas genannt werden: Trägheit, Aktivität und Ausgeglichenheit, die den Tiefschlaf sowie den Traum- und Wachzustand beherrschen. Yoga erklärt zudem, wie der Eine als Viele in Erscheinung treten kann, aber er besagt auch, dass es nur durch Samadhi bzw. kognitive Versenkung möglich ist, Einssein, Einheit bzw. Yoga tatsächlich zu erfahren. Das erste Kapitel der Yoga Sutras erörtert Samadhi und die Methoden, wie man ihn erreichen kann.

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

„Durch ständiges Üben und durch Loslassen kommt es zum Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen des Bewusstseins.“ - Yoga Sutra I.12

Das letzte Kapitel der Yoga Sutras erörtert, welchen Zweck die Gunas erfüllen, um den Rahmen und die Funktionen bereit zu stellen, wodurch die individuelle Seele ihre Unwissenheit überwinden und zur Einheit mit dem höchsten Herrn, der als Ishvara bezeichnet wird, zurückkehren kann. Ishvara ist ein zusammengesetzter Begriff, der sich auf „Isha“, den Herrn, und „Svara“, das eigene wahre Selbst, bezieht.

*„Ishvara ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschwelligen Eindrücken von Wünschen.“* - Yoga Sutra I.24.

Und neben den verschiedenen Yoga-Praktiken zur Erreichung von Samadhi, schreibt Patanjali „Hingabe“ vor:

*„Oder man erreicht kognitive Versenkung durch totale Hingabe an Gott.“* - Yoga Sutra I.23

In der Versenkung werden Subjekt und Objekt miteinander gleichgesetzt. Patanjali sagt uns in Yoga-Sutra I.17, dass die erste Stufe von Samadhi - *Samprajnata*, „mit Unterscheidungen“ - von Produkten begleitet wird, die durch diese Fusion inspiriert werden: Beobachtungen, Reflektionen, Glückseligkeit und der Erkenntnis von „Ich bin“. Dies erinnert uns an die oben zitierte Aussage von Marcus, worin er auf die Botschaften, Inspiration und den Ansporn der „Götter“ Bezug nimmt.

Wirklich einzigartig an Marcus Aurelius ist die Tatsache, dass seine *Meditationen* nicht von einem Mystiker in irgendeiner Höhle, einem Kloster, Ashram oder an einem spirituellen Rückzugsort weit weg

von der Gesellschaft verfasst worden sind, sondern nahe der Frontlinien im Kampf gegen die Barbaren, im Grenzgebiet des römischen Reiches und von dem mächtigsten Mann der Welt, dem Kaiser, als das Reich den Höhepunkt seines Einflusses beinahe erreicht hatte. Der Kampf gegen die Barbaren an der Grenze des Reiches ist eine ganz wunderbare Metapher für die Anstrengungen der Stoiker und Raja Yogis, die Ängste und Begierden der menschlichen Natur eines jeden zu bezwingen. Wie viel schwieriger muss es sein, Tugend und Weisheit inmitten des Horrors und Gemetzels eines Krieges zu bewahren? Sein Beispiel erinnert mich an Krishna in der Bhagavad Gita, deren Schauplatz das Schlachtfeld während eines Bürgerkrieges zwischen den Pandavas und den Kauravas ist. Ich meine, Marcus hätte mit seiner stoischen Weisheit Arjuna ebenso wie Krishna darin beraten können, wie er seine Pflicht als Krieger erfüllen und dabei die ruhige Perspektive des Zeugen beibehalten kann.

### Wie man die Meditationen bei der eigenen Yoga Praxis nutzen kann

Patanjali sagt uns in Yoga Sutra II.33: *„Wenn man durch negative Gedanken behindert wird, sollte man sich gegenteiliger (d.h. positiver) Gedanken befleißigen.“* Indem ein Yoga Sadhak dies in Form von Auto-Suggestionen macht, kann er/sie tief sitzende Gewohnheiten und mentale Neigungen durch neue unterbewusste Programme ersetzen. Diese werden einem dann helfen, tugendhaft zu handeln, anstatt aus Ärger, Angst oder einem impulsiven Wunsch heraus zu

reagieren. Lerne ein paar der Meditationen auswendig und um sie in das Unterbewusstsein einzuprogrammieren, wiederhole sie mehrmals, am Ende einer Meditation, kurz vor dem Einschlafen, während du dich körperlich nach einer Asana-Praxis entspannst und im Laufe des Tages. So wird die Weisheit von Marcus

Aurelius deine Yoga-Sadhana und auch die Erfüllung deines göttlichen Potentials inspirieren und bestärken.

(Anmerkung: Deutsche Übersetzung der Zitate gemäß: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/deskaisers-marcus-aurelius-antonius-selbstbetrachtungen-1479/1>)

## **Yoga für Kinder**

von Acharya Maitreya

Um nachvollziehen zu können, welche Bedeutung Yoga für Kinder hat, muss man zuerst die Dynamik der menschlichen Psyche vom yogischen Standpunkt aus verstehen. Der Mensch ist ein spirituelles Wesen mit dem latenten Potential, kosmische Tugenden und Kräfte zu manifestieren. Als Seele befindet sich dieses Wesen in einer materiellen Erfahrung, in einem Lernprozess. Die individuellen Bedingungen dafür, dieses Potential zu manifestieren, werden durch *Karma* und durch die Qualität von Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Erziehung bestimmt. Während dieses Prozesses wird die psychische Struktur der Körper-Geist-Persönlichkeit etabliert, wobei es zur Bündelung von *Samskaras*, Gewohnheiten oder mentalen Neigungen, kommt. Diese Gewohnheiten sind das Haupthindernis für das menschliche Wesen, den essentiellen Bewusstseinszustand zu erfahren und damit auch dafür, sein eigenes göttliches Potential des wahren Seins auszudrücken.

Yoga ist die Pädagogik des Seins, die Methode, auf dieses Potential zuzugreifen und es zu entfalten. Siddha Tirumular sagt in seinem *Tirumandiram*, dass „die fünf Funktionen von Shiva/Gott - Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verdunkelung und Gnade - auf die Erziehung der individuellen Seelen auf deren Reise von Trennung, Unvollkommenheit und existentiellem Leiden zu Einheit, Perfektion und Glück abzielen.<sup>1</sup>“ Die Praxis von Yoga für Kinder ist eine integrale Erziehungsform, welche die sensorisch-körperliche Erfahrung als Grundlage für das Lernen als Ganzes, aber v.a. auch für das Kennenlernen des eigenen Ichs, nutzt. Als integral wird hier eine Erziehung verstanden, welche die Entwicklung der Potentiale des menschlichen Wesens ganzheitlich betrachtet, d.h. in physischen, vitalen (emotionalen), mentalen, intellektuellen und spirituellen Aspekten, genauso wie in sozialer und umgebungsbedingter Relation. Yoga ist ein

<sup>1</sup> Marshall Govindan Satchidananda in "Enlightenment: It's not what you think", 2016.

Prozess der Läuterung des Egos, sodass das wahre Selbst sich durch seine Vehikel ausdrücken kann, die komplexe Körper–Geist–Persönlichkeit. In welchem Alter sollte also am besten mit der Yoga–Praxis begonnen werden? Die Antwort lautet: „So früh wie möglich“, mit entsprechenden Anpassungen.

Seit dem Altertum wurden Kinder in Indien traditionell bei einer Zeremonie im Alter von acht Jahren in Yoga eingeführt, bei der sie *Asanas*, *Pranayamas* und *Mantras* lernten. Es gab keine Vorschriften zur Praxis vor diesem Alter. Die Realität der Kinder heute unterscheidet sich jedoch sehr stark von der im alten Indien. Heutzutage leben die meisten Kinder in Städten mit wenig Kontakt zur Natur und verbringen den Großteil ihrer Zeit drinnen, geschützt vor der Gewalt der Straßen und werden durch „elektronische Nannys“ (Tablets, Smartphones und Videospiele) unterhalten. Sie werden nicht nur durch die elektronischen Geräte sondern auch durch volle Stundenpläne – Schule, Kurse, Sport, Fremdsprachenunterricht etc. – überreizt.

Dies schafft ungesunde Bedingungen von Stress und Angst, die zu Bestandteilen der Konstitution dieser sich entwickelnden Organismen werden. Deswegen stellt Yoga für Kinder eine Abhilfe für diese ungesunden Bedingungen dar, anstatt eine weitere Lernaktivität zu sein, die diesem Programm noch hinzugefügt wird.

Bis zu einem Alter von sieben Jahren hat *Muladhara Chakra* (Wurzel– oder Basis–Chakra) seine stärkste Aktivität. Es ist verbunden mit dem Erd–Element, das für die „Erdung“ des Geistes sorgt und die Verhältnisse von Anhaftung und Abneigung, Überleben, Stabilität oder Angst schafft. Physiologisch ist dies der Zeitraum, in dem sich das Gehirn entwickelt und am Ende dieses Zyklus erzeugt das System das Immungedächtnis mithilfe der Thymus–Drüse. Die Yogapraxis ermöglicht eine effektivere Ausbildung des Gehirns und des Immunsystems. Dadurch wird die Entwicklung eines gesunden, genährten, widerstandsfähigen physischen Körpers und eines Gefühls von Geborgenheit ermöglicht.



Kinder bei der Hatha Yoga Praxis und beim Meditieren

Am Anfang dieser Phase leben Kinder natürlicherweise in einem Zustand der Kontemplation, wobei sie beobachten und experimentieren, um zu verstehen, wie die Dinge funktionieren. Gleichzeitig sind sie aktiv und erregbar, Charakteristiken, die mit der Zeit zunehmen. Yoga in der Kindheit gleicht diese Qualitäten und auch die Entwicklung der beiden Gehirnhälften ideal aus, indem die dynamischeren Techniken wie *Asanas* und *Pranayamas* mit den statischen Techniken wie Tiefenentspannung und Meditation abgewechselt werden. Dies bewahrt den kontemplativen Aspekt, fördert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, hilft dem Kind, seine unglaubliche vitale Kapazität zu kanalisieren, um Selbstkontrolle auszubilden, wodurch wiederum Ängstlichkeit, Impulsivität und Aggressivität verringert werden. Die Yoga-Techniken sind ein Training für das

Nervensystem. Da dieses noch nicht vollständig ausgebildet ist, kann ein Kind oft nicht mit der emotionalen/hormonellen Ladung umgehen, die in Konfliktsituationen freigesetzt wird. Zum Beispiel, wenn einem Kind etwas verweigert wird, das es sehr gerne haben möchte, erzeugt dies Leiden und Wut oder Frustration. Es kann weinen und schreien und ist nicht in der Lage, emotionale Impulse und aggressive Reaktionen zu koordinieren.

Durch Ausbildung von Körperbewusstsein und der Förderung der Wahrnehmung eigener Emotionen, leitet Yoga die Kinder in dem Prozess der Selbsterkenntnis an und verhilft möglicherweise auch zu einem Verständnis für andere, was sie in ihren Beziehungen unterstützt. Yoga-Theorien stimmen mit der modernen Psychologie und Pädagogik überein, wenn sie behaupten, dass eine

gute Beziehung des Individuums mit sich selbst der beste Weg ist, eine Umgebung des Friedens und der Ausgeglichenheit um es herum zu schaffen. *Asanas* unterstützen die motorische, emotionale und intellektuelle Entwicklung. Indem man die Praxis von *Asanas* und *Pranayamas* miteinander kombiniert, kann man das zentrale Nervensystem positiv beeinflussen, wodurch das Kind dabei unterstützt wird, ein emotionales und psychomotorisches Gleichgewicht zu erreichen. Dabei wird psychische Energie freigesetzt und kanalisiert, die ansonsten psycho-physische Unruhe verursacht, an der viele Kinder leiden. Auf diese Weise werden Vitalität und auch Ausgeglichenheit gesteigert.

Die Tiefenentspannung nach der Asana-Praxis ermöglicht dem Körper-Geist-System, die organische Homöostase wiederherzustellen und ein Gefühl für das Vorhandensein eines inneren Raumes des Friedens entstehen zu lassen. Dies wird im zellulären und psychischen Gedächtnis gespeichert. Meditation erhält die Verbindung mit dem Sein aufrecht und ermöglicht dem Kind, seine Fähigkeit, Gedanken und Emotionen ohne Beurteilung wahrzunehmen und nicht impulsiv zu reagieren, weiterzuentwickeln. In diesem inneren Raum zu verweilen, erzeugt ein Gefühl des Vertrauens und der Verbundenheit mit Altersgenossen und fördert auch die Fähigkeit, anstrengende Ereignisse als Herausforderungen anstatt als Bedrohungen anzugehen.

Aktuelle wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, welche Vorteile die Praxis von Yoga und Meditation für Kinder hat, wie z.B.:

- Verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentration. Abnahme der Symptome von ADHS; Reduktion des Stresspegels und als Resultat davon, bessere schulische Leistungen. Die Yogapraxis könnte zu einer Ergänzung der medizinischen und verhaltenstherapeutischen Interventionen werden, die für gewöhnlich bei Kindern mit Aufmerksamkeitsproblemen zum Einsatz kommen.

- Persönlicher Gewinn durch die Beschäftigung mit Gleichaltrigen, ebenso wie durch eine Verbesserung von strategischem Planungsvermögen, visueller Wahrnehmung, motorischen Fertigkeiten, verringerte Angstniveaus und eine signifikante Abnahme von Posttraumatischen Belastungsstörungen.

- Reduktion der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Mädchen. Verbesserung der räumlichen Gedächtnisleistung, die hauptsächlich eine Funktion der rechten Gehirnhälfte ist, was nahelegt, dass die Praxis die Tätigkeit der rechten Gehirnhälfte fördert.

- Rückgang von Abwesenheitszeiten und Suspensionen, ebenso wie eine schnellere Fertigstellung von plastischen künstlerischen Aufgaben; Abnahme von Aggressionen und Gefühlen der Verachtung.

## **Yoga in der Erziehung**

Autoritäten auf den Gebieten der Erziehungs- und der Naturwissenschaften sowie der kontemplativen Traditionen haben auf einer Konferenz mit dem Titel „Educating the World’s Citizens for the 21st Century“ eine Reihe von Erziehungsrichtlinien aufgestellt und

geschlussfolgert, dass die kontemplativen Traditionen der Welt eine wertvolle Ressource sind, die zur Entwicklung von mitfühlenden Menschen beiträgt, die ethisch verantwortlich sind und ihr Seelenleben unter Kontrolle haben. Somit werden sie perfekt auf die großen politischen, sozialen und spirituellen Herausforderungen unserer Zeit vorbereitet sein.

Yoga stellt eine dieser Traditionen dar und seine Vielfalt an Prinzipien und Techniken ermöglicht diese integrale Entwicklung. Generell beziehen sich die Techniken auf jene Qualitäten oder Werte, welche die Beobachtungsgabe und Weiterentwicklung fördern. Die *Yamas* und *Nyamas*, ethische Prinzipien wie Gewaltlosigkeit, Wahrheit, Reinheit und Freude können durch Geschichten gelehrt werden, die in einer verspielten und archetypischen Sprache erzählt werden, welche die Seele des Kindes erreicht.

Wenn Kinder motorisch gut entwickelt sind und soziale sowie emotionale Fertigkeiten haben, hilft ihnen das nicht nur in der Schule, sondern auch bei allen wesentlichen Aspekten des Lebens. Zahlreiche Studien belegen, dass junge Menschen, die über diese sozialen und emotionalen Fähigkeiten verfügen, glücklicher sind, mehr Selbstvertrauen haben und als Schüler, Familienmitglieder, Freunde und Arbeitnehmer kompetenter sind. Gleichzeitig bestehen weniger Veranlagungen für Drogenmissbrauch, Alkoholabhängigkeit, Depressionen und Gewalt.

In Brasilien ist Yoga seit den 60ern sowohl an privaten als auch an öffentlichen

Schulen in den Lehrplan integriert. Aktuell gibt es dort viele Schulen, die Yoga für ihre Schüler anbieten. Ich habe mit meiner Yoga-Praxis auf diese Art begonnen und weil ich nun erkenne, welchen Effekt dies auf meine Entwicklung hatte, habe ich meine Studien auf diesem Gebiet vertieft. Ich unterrichte Kriya Hatha Yoga Kurse und Meditation für Schüler an einer öffentlichen Netzwerkschule und führe Studien und wissenschaftliche Forschungen zu diesem Thema durch. Neben der Förderung von Yoga-Praxis an Schulen, beabsichtige ich, dem eine Stimme zu verleihen, wie Kinder die Praxis wahrnehmen und sie als Protagonisten ihrer Geschichte und der Wissensproduktion anzuerkennen. Ausgehend von diesen Erfahrungen sehe ich, dass es Sensitivität, Kreativität, Spontanität, eines Gleichgewichts zwischen spielerischen und disziplinarischen Aspekten und Selbstkontrolle bedarf. Beim Yogaunterricht an Schulen gibt es viele Möglichkeiten, einen transdisziplinären Ansatz zu verwenden und das Wissen der Geographie, Geschichte, Sprachwissenschaften, Mathematik, Biologie, Physiologie und Philosophie mit den Elementen der Yoga-Kultur zu verbinden. Dieser Prozess hilft den Kindern, Yoga zu lernen und dessen philosophische Techniken und Konzepte, genauso wie auch Aspekte aus Schulfächern, im Alltag effektiver anzuwenden. In diesem Kontext ist es wichtig, vorsichtig zu sein, wenn man philosophische Konzepte, moralische Prinzipien und universale Werte vorstellt, um keine intellektuellen Konflikte oder Auseinandersetzungen bezüglich

Weltanschauungen zu generieren. Andernfalls kann dies die Tragweite und die heilsame Praxis dieser Aktivität in einer Umgebung multipler Kulturen, Religionen und Ethnizitäten einschränken.

### **Yoga für Kinder unterrichten**

Man kann das Unterrichten von Yoga in der Kindheit in zwei Phasen angehen: vor und nach dem siebten Geburtstag. Vor dem siebten Geburtstag bedarf es eines spielerischen Ansatzes, aber danach ist es möglich, stärkere Disziplin einzuführen und es sind weniger Anpassungen und Spiele notwendig. Ein Kind lernt hauptsächlich durch praktische Beispiele, durch Nachahmung. Und hier beginnt das Unterrichten von Yoga für Kinder: durch Beispiel. Es gibt nicht den einen Ansatz oder die eine Methode. Allerdings gibt es ein paar Prinzipien, die man berücksichtigen sollte. So wird zum Beispiel die Ausführung der Haltungen an die Phasen der motorischen Entwicklung angepasst, sodass man in jedem Alter damit beginnen kann, vorausgesetzt es ist ein strukturiertes Programm dafür vorhanden, die Praxis über die Monate oder Jahre entsprechend zu verändern. Ab einem Alter von zwei bis drei Jahren kann man mit einer spielerischen Praxis beginnen und durch Meditation, Kurzgeschichten, Mythen und Erzählungen, die sich auf menschliche Emotionen, Tugenden und Werte beziehen, emotionale und soziale Fertigkeiten lehren. In diesem ersten Stadium ist es normal, dass alles zu einem Spiel wird, daher ist es nicht notwendig, die spielerische Anpassung der Techniken zu verstärken. Kinder können spielen und

die Haltungen lernen, sodass sie natürlich heranwachsen, ohne die Auferlegung rigider Disziplin.

Der erste Kontakt mit Yoga ist äußerst wichtig. Daher ist es erwähnenswert, dass Yoga für Kinder zu einem weiteren Produkt der Yoga-Industrie geworden ist. So hat eine Studie beispielsweise herausgefunden, dass Eltern, die keine Zeit dafür haben, mit ihren Kindern zu spielen, angegeben haben, dass Yoga-Kurse eine weitere Möglichkeit seien, bei der „die Lehrer diese Aktivität zu einer tollen Art des Spielens machten“. Es hat sich auch gezeigt, dass Hatha Yoga die am meisten gelehrte Form ist und, dass es nur wenig bis keinen Unterricht in der Praxis von Meditation gibt. Viele Lehrer bezweifeln, dass Kinder dazu fähig sind, Meditation zu praktizieren und projizieren dabei ihre eigenen Schwierigkeiten auf sie. Wir müssen achtsam sein, damit das Kind in der Klarheit aufwächst, dass Yoga weder zu schwer noch lächerlich leicht ist.

Man sollte nicht vergessen, dass ein Kind, wenn es gut angeleitet wird, weiß, wie man der Stille zuhört, wie man ruhig ist und v.a. wie man der Phantasie Flügel verleiht. In diesem Tanz von Stille und Bewegung offenbart sich das Universum der Kindheit und kommt in seiner ganzen Fülle zum Ausdruck. Es ist notwendig, kreativ zu sein, indem man Klänge, Chants, in sich Hineinhören (Atem- und Herzgeräusche) und die Darstellung von mystischen Charakteren, Tieren und Berufen zusammen mit anderen Komponenten des Yoga, angepasst an das kindliche Universum, einsetzt und auch Variationen und neue Möglichkeiten des Lernens und Spielens bei jeder Haltung einfließen lässt.

Die vorgegebenen *Asanas* sollten von dem Lehrer ohne Zwang demonstriert werden, sodass die Schüler zusehen und sie dann selbstständig praktizieren können. Dieser spielerische Aspekt ermöglicht es, menschliche Werte auf natürliche Weise zu fördern, ohne Regeln aufzuerlegen. So wird das Kind dazu veranlasst, seinen eigenen Körper und seine Bewegungen zu erforschen, während es physische Haltungen einnimmt und psychische Qualitäten dabei integriert, wie z.B. zu versuchen, so fest wie ein Baum, so frei wie ein Vogel, so stark wie ein Krieger oder so hell wie die Sonne zu sein.

Und ich strebe danach, unsere Kinder genau in diesem sonnenhellen Licht aufzblühen zu sehen, wie Samen in der göttlichen Morgendämmerung des irdischen Paradieses, worauf der geliebte Satgurudeva Babaji Nagaraj freudig, liebevoll und unablässig hinarbeitet; wobei er diese Realität in unserem Herz und Verstand inspiriert und nährt. Om Kriya Babaji Nama Aum! Aum Tat Sat!

# Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2018

## HELP IT, BABAJI'S KRIYA YOGA ZU ANDEREN MENSCHEN AUF DER WELT ZU BRINGEN

Dies ist eine gute Zeit, darüber nachzudenken, dem „Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas“ etwas zu spenden, um es uns weiterhin zu ermöglichen, Babaji's Kriya Yoga an Menschen heranzutragen, die ihn sonst nicht empfangen könnten.

In den letzten zwölf Monaten, seit September 2016, hat der Orden der Acharyas folgendes geleistet:

- Über 130 Initiationsseminare mit über 1000 Teilnehmern wurden in 20 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Malaysia, Sri Lanka, Kolumbien, Estland, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, Portugal, England, Bulgarien, Belgien, Australien, den USA und Kanada abgehalten.

• In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten, über die sieben Einweihungsseminare in ganz Indien organisiert wurden. Vinod Kumar, der Leiter des Ashrams, gab dort regelmäßig kostenlosen öffentlichen Asana- und Meditationsunterricht. Der Orden veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien.



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

- Die Ausbildung eines neuen Acharyas, Gurudasan (Gowri Varadhan), in Indien ist abgeschlossen worden. Die Ausbildungen von insgesamt vier weiteren Acharyas in Frankreich, Österreich und Brasilien wurden fortgesetzt. Die Ausbildung von Acharya Amman zur Weitergabe der zweiten Einweihung in Kanada ist abgeschlossen worden.

- Die zweite Bauphase des neuen Ashrams in Badrinath (Himalaja), zu der zwei weitere Appartements und ein gemeinschaftlicher Speisesaal gehörten, wurde abgeschlossen. Im Herbst 2016 wohnten dort zwei Pilgergruppen, die von fünf Mitgliedern des Ordens der Acharyas angeleitet wurden und im Mai 2017 war eine Pilgergruppe aus Südinien mit Vinod Kumar dort. Außerdem wurden dort

öffentliche Yogastunden und Satungs gesponsert.

- 2017 wurden kostenlose, vierzehntägliche öffentliche Yogastunden in Babaji's Kriya Yoga und Kirtan-Veranstaltungen im Ashram in Quebec gefördert.
- Im Ashram in Quebec wurden im Juli und August 2017 eine zweiwöchige Kriya Hatha Yoga Lehrer-Ausbildung auf Englisch mit 7 Teilnehmern und eine weitere mit 13 Teilnehmern auf Französisch abgehalten. Eine weitere Lehrer-Ausbildung fand in der Schweiz mit 5 Teilnehmern statt.
- Ein Einsatz in Nord-Sri-Lanka zur Einführung von Yoga- und Meditations-Unterricht in der öffentlichen Schulausbildung wurde gefördert, woran mehr als 700 Schulkinder und über 60 Lehrer teilnahmen.

Für das Jahr 2017–2018 hat der Orden folgende Pläne:

- Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Länder stattfinden zu lassen.
- Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Quebec, Bangalore (Indien) und in Dehiwala (Sri Lanka) vierzehntäglich anzubieten.
- Das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Malayalam und Kannada, das Buch *Die Stimme Babaji's* auf Marathi und Kannada, seine zweite Auflage auf Hindi und das Buch *Kailash* auf Hindi zu veröffentlichen.
- Das Haupteingangstor und den Anstrich des Ashrams in Badrinath fertigzustellen

sowie die damit verbundenen steuerrechtlichen Belange zum Abschluss zu bringen.

Die 31 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2017–2018 umsetzen zu können. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2017, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2017.

Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Eure Spenden finanziert. Es warten viele Menschen auf der ganzen Welt darauf, eingeweiht zu werden. Wir werden Acharyas dorthin schicken, sobald uns die Mittel zur Verfügung stehen, um für deren Reisekosten aufzukommen.

Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte. Oder sendet einen Scheck an: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0.

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

Außerhalb Nordamerikas kann die Spende auch überwiesen werden an: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, Kontonummer 406726-0, Bank: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, SWIFT code: CCDQCAMMXXX, Filiale: La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, Bankleitzahl: 50066-815 oder auf folgendes Konto bei der Deutschen Bank: Kontoinhaber "Marshall Govindan" Deutsche Bank International,

BLZ 50070024, Kontonummer: 0723106,  
bzw. IBAN DE09500700240072310600,  
BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA. (Bitte  
schickt eine E-Mail an  
[info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net), sobald Ihr  
überwiesen habt).

# Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 5

Von Durga Ahlund

Wie Babaji's Kriya Hatha Yoga den Körper, Verstand und höheren Geist reinigt, stärkt und integriert kann mysteriös erscheinen! Ich hoffe, dass ich mithilfe dieser Artikelreihe

diese Effekte durch einige klare Erklärungen entmystifizieren kann. Babaji hat die Hatha Yoga Praxis paarig, mit spezifischen Phasen und Kriyas und unter Verwendung von Bandhas, Pranayamas, Mudras und Mantras konzipiert. Eine tägliche bewusste und hingebungsvolle Praxis dieser Körperübungen wird den Körper und den Geist stärken und alle Ebenen unseres Seins auf ein „richtiges Leben“ abstimmen. Es handelt sich dabei nicht nur um eine körperliche Praxis. Zu den Zielen von Kriya Hatha Yoga zählen: 1) tiefe Entspannung zu erfahren; 2) innere Stärke und strahlende Gesundheit zu entwickeln; 3) den physischen Körper, Geist und die feinstofflichen Energien zu reinigen; 4) physische und mentale Unreinheiten zu beseitigen; 5) den Geist durch eine hingebungsvolle und meditative Praxis zu beruhigen und zu festigen; 6) die



feinstofflichen Kanäle zu öffnen; 7) die potentielle Kraft und das potentielle Bewusstsein (*Kundalini*) zu erwecken; 8) Anhaftungslosigkeit und Gleichmut, sowohl auf der Yoga-Matte als auch im Leben, zu entwickeln; 9) die Asanas als Mittel zur Selbstbeherrschung zu meistern.

*Das ABC* wird als regelmäßige Kolumne in den quartalsweise erscheinenden Kriya Yoga Journals fortgesetzt. Sieh bitte auch in den vorangegangen Journals 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.

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

## -G-

**Gesundheitliche Vorteile der Asanas** – Eine regelmäßige Asana-Praxis steigert die Beweglichkeit, stärkt den Muskeltonus, verbessert die Körperhaltung und das Gleichgewicht, nährt die Gewebe, erhält die Knochendichte aufrecht, fördert die Gesundheit der Gelenke, verbessert die Lungenfunktion, führt zu einer langsameren und tieferen Atmung, nährt die Bandscheiben, fördert die Zirkulation des

venösen Blutes und der Lymphe, entspannt das Nervensystem und verbessert seine Funktion, steigert die Körperbewusstheit, hebt die Stimmung, senkt den Blutdruck und fördert die Verdauung.

## -I-

**Integration** - Integration ist wichtig bei der Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga, einem Weg der Selbstverwirklichung durch physische, mentale und spirituelle Entwicklung. Das Kriya Hatha Yoga System nutzt nicht nur körperliche Bewegung, sondern bezieht auch Konzentration mit ein. Kriya Yoga ist definiert als *Handeln mit Bewusstheit*. Eine bewusste und willentliche Praxis der Serie der 18 Asanas, basierend auf Handeln mit Bewusstheit, wird den Körper, den Atem und den Geist reinigen und verbinden. Begib dich zunächst durch die spezifischen Schritte und Phasen hindurch aktiv in das Asana hinein und vertiefe die Erfahrung dabei bewusst, indem du sowohl körperliche als auch mentale Spannungen loslässt; finde dich als nächstes passiv in die Haltung ein; beobachte, was in deinem Körper, mit dem Atem und all den Empfindungen von An- und Entspannung geschieht. Fokussiere dich dann, fest und ruhig, unter Verwendung der Bandhas auf das Dritte Auge und gib dich der Energie des Asanas hin. Diese Art der Asana-Praxis, bei der man Kriyas, Pranayama, Bandhas, Mudra, Mantra und Hingabe einsetzt, wird Harmonie im Körper fördern. Anstatt dich exzessiv anzustrengen, solltest du Bewusstheit, den Atem und die Bandhas nutzen. Du verbrauchst deine Energie nicht, sondern erfährst stattdessen

eine Energiezunahme. Du wirst durch eine derartige dynamische Praxis niemals erschöpft sein, sondern energetisiert und harmonisiert und ein Gefühl von Wohlbefinden verspüren.

**Bewegungslosigkeit („immobility“)** - Wir sagen, dass das erste Ziel unserer Asana-Praxis Entspannung ist. Allerdings geht unsere Zielsetzung weit über die normale Vorstellung von Entspannung hinaus, unser Ziel ist tatsächlich Bewegungslosigkeit und Stille. Um diesen Zustand der Bewegungslosigkeit zu erreichen, musst du zuerst all die Unruhe in deinem Körper beseitigen. Die Erfahrung von tiefer Entspannung bei den Asanas beruht nicht auf einem Energieabfall aufgrund von Untätigkeit, sondern stattdessen auf einer Energiezunahme, einem Einströmen und Zirkulieren von Kraft, in einem ruhigen, bewegungslosen und empfänglichen Körper.

## -J-

**Jalandhara Bandha** - Die Kompression des Halses, welche die Funktion des Hormonsystems harmonisiert. Jalandhara dehnt den Nacken und das Rückenmark und beeinflusst die Hirnanhangs-, die Zirbel- und die Schilddrüse sowie die Nebenschilddrüsen und den Thymus. Es stimuliert die parasympathische Rückenregion, da es die Medulla oblongata am oberen Ende des Rückenmarks anregt. Diese reguliert die Herzfrequenz, die Atmung und den Blutdruck. Der Verschluss von Jalandhara sorgt für ein Gefühl von Entspannung, da die Energie im feinstofflichen Zentralkanal, Sushumna Nadi, zur Ruhe kommt. Dieses Bandha wird zusammen mit Mulabandha und Uddiyana

Bandha bei vielen Asanas dezent, d.h. nicht bis zur muskulären Vibration, eingesetzt.

### -K-

**Kriyas** - Babaji's Kriya Yoga ist ein aus 144 unterschiedlichen Kriyas oder Übungen bestehendes System. Kriyas sind reinigende Handlungen, die Bewusstheit entstehen lassen. Bei unserer Hatha Yoga Praxis bauen wir Kriyas jedoch als winzige Mikrobewegungen ein, die behutsam tiefere Muskelschichten des Körpers ansprechen. Diese dynamischen Kriyas sind subtil, weil dabei nicht nur physische, sondern auch energetische Bewegungen integriert werden.

**Kundalini** - Kundalini ist Shakti-Energie. Kundalini ist die schöpferische Energie des Universums und zugleich die grundlegende Kraft, die jeden menschlichen Organismus, jeden Körper, jedes Leben und jeden Geist regiert. Kundalini facht das Leben an, allerdings ist sie eine potentielle Kraft und ein potentielles Bewusstsein, die sich die meisten Menschen nie zu Nutze machen können. Die Kundalini schlummert in jedem Menschen. Asanas und andere Yoga-Praktiken können ihre potentielle Energie erwecken. Wenn Kundalini erweckt und in dem feinstofflichen Zentralkanal, Sushumna Nadi, zum Aufsteigen gebracht wird, kann sie immer noch erschütterbar und unregelmäßig sein. Nur dann, wenn sie durch Yoga frei fließt und nicht mehr zittrig, sondern beständig ist, wird der gesamte Körper gefestigt, wie die „Flamme in einem Raum ohne Lufthauch“ in den heiligen Schriften. Alles wird fest - Stimme, Augen, Gehör und Bewusstsein.

### -L-

**Loslassen** - Dies ist eine wichtige Praxis und ein positiver Effekt der Asanas! Asanas können den Praktizierenden von Anspannung, negativen Gedankenschleifen, Emotionen, Begierden und Ängsten befreien. Eine regelmäßige Praxis dieser 18 Körperübungen kann dazu beitragen, einen starken, ruhigen und empfänglichen Körper und Geist zu entwickeln, da dir die Asanas dabei helfen, die Anspannung, die durch alltäglichen Stress und Irritationen von Körper, Geist und Emotionen entsteht, *loszulassen*. Die Asanas werden dich lehren, wie du Anspannung und Ruhelosigkeit im physischen Körper *loslassen* kannst. Nur dann kannst du damit anfangen, auch alles andere wirklich loszulassen. Als nächstes wirst du lernen müssen, Anstrengung und Ehrgeiz oder Konkurrenzgefühle *loszulassen*, die du vielleicht bei deiner Praxis verspürst. Lerne, die Praxis einfach nur zu genießen. Und dann kannst du schließlich feststellen, dass du dich von der Identifikation mit aller Art negativen, konditionierten Denkens löst, wie z.B. „Ich kann dies oder das nicht tun.“ Praktiziere Kriya Hatha Yoga, *lass los* und lebe positiv.

### -M-

**Mantra** - Ein Mantra besteht aus einer oder mehreren Klangsilbe/n, Samen Shaktis, Kraft in verschiedenen Formen. Mantra erzeugt eine feinstoffliche Energie, die das Potential hat, emotionale Ladungen auszudrücken oder zu beseitigen. Mantra kann negative Gefühle und Ängstlichkeit beheben. Mantra kann für Ruhe und Entspannung in Körper und Geist sorgen.

Ein Mantra kann die in ihm enthaltenen Energien in Bewegung versetzen.

**Meditative Praxis** - Meditation ist ein Bewusstseinszustand, der durch die Asana-Praxis hervorgerufen werden kann. Eine regelmäßige Asana-Praxis wird letztlich die Pranas im Körper ausgleichen und den Geist in einen ruhigen Zustand versetzen, einen einfachen, natürlichen Zustand der Bewusstheit. Es gibt mehrere Wege, die dich bei der Asana-Praxis direkt in die Meditation hinein bringen können.

Der **erste Weg** in die Meditation führt über das selbstverständliche Üben einer täglichen Asana-Praxis. Dazu kommt es, wenn der physische Körper - gestärkt und diszipliniert durch die Bandhas - der Atem und die Bewusstheit unter die Kontrolle des Geistes gelangen. Die Asana-Reihe verlangsamt, vertieft und reguliert die Atmung und harmonisiert die Pranas, sodass der Körper so stabil und unbeschwert wird, dass physische und mentale *Ruhelosigkeit beseitigt* werden. Der physische Körper kann dann in Stille verweilen und dies ermöglicht dem Geist, in subtilere Bewusstheitszustände einzutreten. Der **zweite Weg** in die Meditation aus der Asana-Praxis heraus führt über ein willentliches Üben mit Konzentration auf die *Wirbelsäulenatmung*. (Die Wirbelsäulenatmung wird ausführlich in einer späteren Ausgabe erörtert werden). Während du dich innerlich auf das *Ujjayi Pranayama* und die Bewegung des Pranas in der Wirbelsäule konzentrierst, wird der Atem ganz fein. Wenn sich der Raum zwischen den Atemzügen ausdehnt, wird die Asana-Praxis meditativ. Der **dritte Weg** in die Meditation führt über *Shavasana*. Es gibt ein kurzes Shavasana

nach jedem Asana, das dabei hilft, seine positiven Effekte und die Veränderungen in der Zirkulation zu integrieren. Das Asana ist eine Reinigungshandlung; ein Bewegen und Verdrehen des Körpers, um dadurch die Energie überall in ihm zu reinigen, zu balancieren und zu steigern. Ein ausgiebiges *Shavasana am Ende deiner Praxis kann dabei helfen, noch vorhandene Spannungen und Giftstoffe im Körper und Geist zu beseitigen* und dich in einen tiefen, stillen, empfänglichen Bewusstseinszustand zu versetzen.

**Mudra** - Eine Mudra ist eine psychophysische Geste, die eine körperliche und mentale Haltung repräsentiert und einen ruhigen, meditativen Geisteszustand ermöglicht. Mudras verbinden den physischen mit dem pranischen (vitalen) Körper, was wiederum den Mentalkörper beeinflusst. Mudras sind wie elektrische Schalter und nehmen meist die Gestalt von Gesten an, die mit den Fingern und Händen gebildet werden. Eigentlich sind sie jedoch Ausdrucksformen des Geistes, die mithilfe der Hände, Augen, Gesichtsmuskulatur und der Zunge artikuliert werden. Mudras beziehen sich auch auf die Körperhaltung und können den Einsatz von Bandhas, Pranayama und Kriyas umfassen. Sie fördern die Bewusstheit des Praktizierenden für den Pranafluss im feinstofflichen Körper. Asanas, die ohne Anstrengung mindestens drei Minuten lang beibehalten werden, stimulieren ein Weichwerden und Fließen im Inneren. Winzige Mudras und Prana-Schwingungen, die von pulsierender Energie ausgehen, erzeugen eine heilende Resonanz und nähren das gesamte Wesen.

**Mulabandha** - Mulabandha ist eine muskuläre Kontraktion des Perineums, die einen kraftvollen Effekt auf das Nervensystem und die Hormondrüsen hat und außerdem auch auf das Energiesystem des Körpers, den Prana. Es hilft, die Wirbelsäule bei den Asanas auszurichten und zu kräftigen und seine perfekte Ausführung kann den physischen, den mentalen und den psychischen Körper neu fokussieren. Es trägt dazu bei, das hormonelle Gleichgewicht aufrecht zu erhalten und die Funktion der inneren Organe zu regulieren. Es lenkt den Prana in dem feinstofflichen Zentralkanal (Sushumna Nadi) nach oben um und erzeugt sofort ein Gefühl tiefer mentaler Entspannung, da es Bewusstheit fördert. Es sollte während der Serie der 18 Körperübungen für mehr Sicherheit, Kraft und Effektivität angewendet werden. (Es ist nicht nötig während Shavasana).

-N-

**Niyamas** - Die zweite Stufe im klassischen Yoga. Niyamas sind die im Astanga Yoga festgesetzten Selbstbeschränkungen, die in der Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga inbegriffen sind. Die fünf Niyamas sind 1) *Saucha* bzw. Reinigung, 2) *Santosha* bzw. Zufriedenheit, 3) *Tapas* bzw. intensive Praxis, 4) *Svadhyaya* bzw. Selbststudium und 5) *Ishvara pranidhana* bzw. Hingabe. Eine tägliche Praxis der 18 Körperübungen bietet Schülern ein diszipliniertes Ritual der Verehrung, eine Möglichkeit, den Körper und den Geist von Giften und Negativität zu reinigen und auch ein Mittel, um Bewusstheit, Anhaftungslosigkeit, emotionale Gelassenheit und Zufriedenheit zu entwickeln.

## Neues Buch: Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst

von Marshall Govindan

*Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst*, unsere jüngste Veröffentlichung zeigt auf, wie du die Ego-Perspektive - die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen und den Gedanken - durch eine neue ersetzen kannst: den Zeugen, jener Sichtweise deiner Seele ... reinem Bewusstsein. Mit zwingender Logik, Übungen für jeden Tag und geführten

Meditationen erklärt das Buch, wie du dich selbst vom Leiden befreien, inneren Frieden genießen und intuitive Führung finden kannst.

„Erleuchtung“ ist das Ziel vieler spiritueller Traditionen. Heute bezeichnet sich eine große und wachsende Zahl an Menschen als „spirituell, aber nicht religiös.“ Was bedeutet das? Steckt mehr

dahinter, als die Ablehnung der Zugehörigkeit zu einer organisierten Religion? Kann die Wissenschaft die Existenz höherer Bewusstseinszustände, die mit spiritueller Erleuchtung verbunden sind, beweisen?

Diejenigen, die sich selbst als „spirituell“ bezeichnen, streben danach, in dieser Welt in einem höheren, anhaltenden Bewusstseinszustand präsent zu sein... Spirituell Suchende bemühen sich darum, in dem ewigen Jetzt zu sein; sie betonen, wie kraftvoll es ist, genau in diesem Moment gegenwärtig zu sein. Allerdings suchen sie nicht nur flüchtige spirituelle Erfahrungen. Sie wollen einen anhaltenden Zustand höheren Bewusstseins erreichen, der verschiedenartig als *Erleuchtung, das Erwachen, Satori, Illumination, Samadhi, Selbst-Verwirklichung* und *Christusbewusstsein* bezeichnet wird. Auch wenn sich diese Begriffe in den spirituellen und kulturellen Traditionen unterscheiden mögen, beziehen sie sich alle auf das dauerhafte Erreichen eines höheren Bewusstseinszustandes, in dem der Suchende das Einssein mit allem erkennt.

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

#### Was angesehene Autoren über dieses Buch sagen:

„Mit seinem Werk, *Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst*, legt Marshall Govindan die Geschenke der Siddha

Meister direkt vor unsere Haustüren. Er skizziert darin prägnant und klar die lange erprobten Techniken dieser Meister zur Beseitigung von Hindernissen - unsere tiefsten Leiden wie Angst, Zweifel und alle Formen von Kummer und Sorgen, welche den ununterbrochenen Fluss unserer intrinsischen Brillanz und Freude blockieren. *Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst* 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. Lehrer, Autor, Philanthrop und visionärer geistiger Führer.

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

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

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

„Ein ungemeines Lesevergnügen! Dieses besonders praktische Handbuch für spirituelles Leben schöpft zutiefst aus vielen Brunnen der Weisheit, u.a. den Yoga Sutras des Patanjali, Babaji's Kriya Yoga, den Schriften der tamilischen Siddhas, der Philosophie Sri Aurobindos und den Erkenntnissen der gegenwärtigen Hirnforschung. Geschrieben in einem zugänglichen Stil wird dieses Buch seinen Lesern helfen, die Suche nach einem höheren Sinn zu verstehen und bietet den Reisenden eine Werkzeugkiste für diese wichtigste aller Reisen.“

- **Christopher Key Chapple;** Doshi Professor für indische und vergleichende Theologie und Direktor des Master of Arts-Studiengangs in „Yoga Studies“ an der Loyola Marymount Universität

„Wir alle tragen in uns eine natürliche und grundlegende Qualität der Freude, die stets vorhanden ist - gleichbleibend und greifbar - unabhängig von unseren inneren oder äußeren Lebensumständen. Wie kann es daher sein, dass wir nicht in jedem Moment beständige Freude erfahren? Dies ist die entscheidende und lebensverändernde Frage, die Marshall Govindan in seinem Buch: *Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst* untersucht und uns beschwört, zu verstehen und auch umzusetzen. Marshall Govindan bietet uns ein wirksames Handbuch auserlesener Lehren, die uns sowohl einfache als auch geradlinige Antworten liefern, wie wir unser Geburtsrecht auf beständige Freude erkennen können und gleichzeitig die Hindernisse aufdecken, die uns andernfalls

davon abhalten, es zu verwirklichen. Dieses Buch ist wahrhaftig ein Leitfaden für alle, die Ego-Zentriertheit hinter sich lassen und zu offenherzigem, immerwährendem Frieden erwachen wollen.“

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

„Marshall Govindans neuestes Buch, *Erleuchtung: Sie ist anders, als du denkst*, spricht von Erleuchtung als der Bewahrung einer kontinuierlichen Bewusstheit der tieferliegenden Realität, einem Zustand des Seins und nicht des Denkens, einem Zustand der Stille, der durch die Praxis von Kriya Yoga, wie er von Kriya Babaji Nagaraj erfahren und unterrichtet wurde, erreicht werden kann. Ein „MUSS“ für jeden Yoga-Praktizierenden.“

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

Vorbestellungen der deutschen Ausgabe sind ab sofort über unsere Website möglich:

[http://www.babajikriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment\\_book](http://www.babajikriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment_book)

zu einem Preis von 12,50 Euro zzgl. 3,00 Euro Versandkosten innerhalb Deutschlands bzw. 4,00 Euro nach Österreich und in die Schweiz.

Die Lieferung erfolgt erst Ende Januar 2018.

## News und Notizen

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](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Sri-Lanka-2018-Program-DE.pdf)

Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit M. G. Satchidananda und Durga vom 20. September bis 08. Oktober 2018. Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung.

Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2018-German.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2018-German.pdf)



Der neue Ashram in Badrinath

Eine zweite Einweihung mit M.G. Satchidananda wird vom 15.-17. Juni 2018 in Quebec stattfinden.

Eine dritte Einweihung wird von M. G. Satchidananda vom 10.-29. Juli 2018 in Quebec abgehalten werden. Weitere werden 2018 auch 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 Yoga Einweihungen und Seminare

### Basisseminar

mit Satyananda

**Bad Griesbach (DE)** 31.05. - 03.06.2018

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: satyananda@babaji.de

**Klagenfurt (Österreich)** 20. - 22.07.2018

Ort: Yogaschule Kärnten  
[yogaschulekaernten.at](http://yogaschulekaernten.at)

Email: kontakt@yogaschulekaernten.at

Telefon: +43/0 463240210

**Bretten** (nahe Karlsruhe, DE): 14. - 16.09.2018  
 Veranstaltungsort: "Karuna" Yogazentrum  
 Bretten [[www.karuna-bretten.de](http://www.karuna-bretten.de)]  
 Kontakt: Manuela König, [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)  
 Telefon: +49/(0)171-3011440

#### mit Kailash

**Frauenfeld** (Schweiz) 09. - 11.03.2018  
**Frauenfeld** (Schweiz) 02. - 04. 11.2018

Kontakt: [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch)  
 Telefon: +41/(0)52 366 32 92

#### mit Brahmananda

**München** (DE) 05. - 07.01.2018  
**Altmünster/Traunsee** (AT) 20. - 22.04.2017

Email: [info@babaji.at](mailto:info@babaji.at)  
 Telefon: 0043 (0)664 5362309

## Aufbauseminar

#### mit Satyananda

**Speicher** (Schweiz, Dreiländereck) **Bodensee**, 03.08. - 05.08.2018  
 Seminarort: Ferienhotel am Schönenbühl  
[www.amschoenenbuehl.ch](http://www.amschoenenbuehl.ch)

Kontakt: [satyananda@babaji.de](mailto:satyananda@babaji.de)

## Vertiefungsseminar

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 21. - 29.08.2018  
 Seminarhaus: Alter Pilgerhof, [www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: [satyananda@babaji.de](mailto:satyananda@babaji.de)

## Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

#### mit Kailash und Satyananda

**Frauenfeld** (Schweiz) 06. - 21.07.2019  
 Seminarort: Yogaschule Lichtblick, Balierestraße 29, CH-8500 Frauenfeld

Kontakt: Kailash, [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch);  
[www.freemind4u.ch](http://www.freemind4u.ch)

## Yoga Workshops

mit Satyananda und Manuela  
**Bretten** (nahe Karlsruhe, DE): geplant 2018/19  
*"Die Alchemie im Yoga. Authentisches Ha-Tha-Yoga."*

Kontakt: Manuela König, [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)

Veranstaltungsort: "Karuna" Yogazentrum  
 Bretten [[www.karuna-bretten.de](http://www.karuna-bretten.de)]

Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Orden der Acharyas.

Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

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

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

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

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

*Die Kontodaten:*

*Kontoinhaber: M. Govindan, 196 Mountain Road, P.O.Box 90, Eastman, Quebec, JOE 1PO Canada*

*Kontonummer: 0723106*

*Bank: Deutsche Bank Privat und Geschäftskunden, Rossmarkt 18, 60254 Frankfurt*

*BLZ: 500 700 24*

*IBAN DE09500700240072310600*

*BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA*

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