



# babaji's kriya yoga journal

---

Deutsche Ausgabe

## In dieser Ausgabe

1. Wie kann man das Bestmögliche bei der Praxis von Babaji's Kriya Yoga erreichen?  
von M. G. Satchidananda
2. Ist das Himmelreich in dir?  
von M. G. Satchidananda
3. Acharya Turyananda: Eine Kurzbiografie  
von Acharya Turyananda
4. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 6  
von Durga Ahlund
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

# 1. Wie kann man das Bestmögliche bei der Praxis von Babaji's Kriya Yoga erreichen?

von M. G. Satchidananda

Die kurze Antwort auf diese Frage ist *Synergie*. Dies ist für alle *Sadhaks*, oder Schüler des Babaji's Kriya Yoga, wichtig, egal ob man Anfänger ist, oder schon seit über zwanzig Jahren praktiziert. Synergie bedeutet, dass zwei oder mehr Personen bzw. Dinge zusammenarbeiten, um ein Ergebnis zu erzielen, das größer oder besser ist, als es ein einzelner Teil alleine zustande zu bringen vermocht hätte. Synergie tritt in Organisationen, Stämmen und guten Ehen auf, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Sie kommt auch in Babajis fünffachem Kriya Yoga Weg vor, der aus Kriya Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana Yoga, Kriya Mantra Yoga und Kriya Bhakti Yoga besteht. Die ausführliche Antwort kann nachvollzogen werden, indem man jeden einzelnen dieser Wege untersucht.

Jedes dieser fünf Glieder oder Übungseinheiten entwickelt einen der fünf Körper in besonderer Weise.

**Kriya Hatha Yoga wirkt besonders auf den physischen Körper** und beinhaltet *Asanas* (physische Entspannungshaltungen), *Bandhas* (Muskel-Verschlüsse) und *Mudras* (psycho-physische Gesten), die zu mehr Gesundheit und Frieden führen und die Haupt-*Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (Energiezentren) erwecken. Babaji hat eine Serie von 18 besonders wirksamen Haltungen ausgewählt, die paarweise und in Stufen gelehrt werden. Wir sollten uns um den physischen Körper nicht um seiner selbst willen kümmern, sondern ihn als Träger oder Tempel des Göttlichen ansehen.

**Kriya Kundalini Pranayama wirkt besonders auf den Vital-Körper** und ist eine machtvolle Atem-Methode, die das potenti-

elle Bewusstsein und die potentielle Kraft erweckt und diese durch die sieben Haupt-Chakras zwischen dem unteren Ende der Wirbelsäule und dem Schädeldach zirkulieren lässt. Es erweckt die latenten Fähigkeiten, die jedem einzelnen der sieben Chakras zugeordnet sind und verwandelt dich in einen Dynamo auf allen fünf Daseinsebenen.

**Kriya Dhyana Yoga wirkt besonders auf den Mental-Körper** und besteht aus einer progressiven Reihe von Meditations-techniken, wobei die wissenschaftliche Kunst der Beherrschung des Geistes gelehrt wird: um das Unterbewusstsein zu reinigen, um Konzentration, mentale Klarheit und Vorstellungskraft zu entwickeln, um intellektuelle, intuitive und kreative Fähigkeiten zu erwecken und um den atemlosen Zustand der Einheit mit Gott, *Samadhi*, und Selbst-Verwirklichung herbeizuführen.

**Kriya Mantra Yoga wirkt besonders auf den intellektuellen Körper** und besteht aus dem stillen mentalen Wiederholen subtiler Klänge, welche die Intuition, die Verstandeskraft und die Chakras erwecken. Das Mantra wird ein Ersatz für ich-bezogenes mentales Geplapper und fördert die Ansammlung großer Energiemengen. Mantras lösen auch gewohnheitsmäßige unterbewusste Neigungen auf.

**Kriya Bhakti Yoga wirkt besonders im spirituellen Körper** und nährt die Sehnsucht der Seele nach dem Göttlichen. Er beinhaltet hingebungsvolles Handeln und Dienst, um bedingungslose Liebe und spirituelle Glückseligkeit zu erwecken. Er besteht aus Singen und Chanten, Zeremonien, Pilgerreisen und Gottesverehrung. Nach und nach werden all deine Taten von Süße

durchtränkt, weil du den „Geliebten“ in allem wahrnimmst.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass das Praktizieren jedes beliebigen dieser Glieder die anderen in einer Weise beeinflusst, die du womöglich ignorieren oder nicht schätzen wirst. Deshalb wird dir dieser Artikel aufzeigen, wie deine Praxis von der Anwendung des Synergie-Prinzips profitieren kann, falls du mit einer der oben beschriebenen Praktiken Schwierigkeiten hast, oder wenn du das Gefühl hast, keine Fortschritte mehr zu machen. Es wird hilfreich sein, zu untersuchen, wie dies geschieht, beginnend mit der feinstofflichsten Dimension unseres Seins, dem Spirituellen, wo du alle scheinbaren Unterschiede transzendierst und alles Gute seinen Ursprung hat.

### Die Synergie von Kriya Bhakti Yoga

In der Frühlings-Ausgabe des *Kriya Yoga Journals* von 2017 erschien ein Artikel mit dem Titel „Die neun Formen von Bhakti Yoga: Der Pfad der Liebe und Hingabe“. Beim Bhakti Yoga entwickelst du deine Beziehung zu Gott weiter.

Wer ist Gott? Du kannst dir darunter jede persönliche Form vorstellen, die du verehrst, z. B. die von Jesus, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, eines Heiligen oder das unpersönliche Höchste Wesen, das absolute Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit, Brahman oder das Höchste Gnadenlicht. Diese Beziehung zu Gott wird sich genauso herausbilden, wie sich dein eigener Sinn für „Wer bin ich“ entwickelt. Am Anfang mag Gott als weit entfernt erscheinen oder als einer, zu dem du betest, damit er gewisse Wünsche erfüllt. Das Lesen spiritueller Texte und der Erzählungen von Heiligen, die Gott erfahren haben, werden dich in diesem Annäherungsprozess an Gott führen und inspirieren.

Die neun Formen des Bhakti Yoga sind:

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

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

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

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

und Gott als den Handelnden und sich selbst nur als ein Instrument sieht und als Zeuge handelt.

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

6. *Vandana*: Begrüßung, Verneigung vor Gott, nicht nur körperlich sondern auch durch intensives Fokussieren all deiner Lebensenergien auf den Dienst für und die Hingabe an Gott.

7. *Dasya*: Gehorsam gegenüber dem Willen Gottes: Wiederhole: „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe.“

8. *Sakhya*: Bereitschaft, Gott an allen Orten und in allen verschleierte Formen in der Welt zu begrüßen.

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

*Oder man erreicht kognitive Versenkung durch Hingabe an den Herrn.*

Indem man eine der oben genannten Formen des Bhakti Yoga ausübt, entwickelt man Streben nach dem bzw. Enthusiasmus für das Praktizieren von Yoga. Dieses Streben ist die Sehnsucht der Seele nach dem Wahren, dem Guten, dem Schönen und der bedingungslosen Liebe. Dadurch werden die begrenzte Perspektive des Egoismus und dessen Manifestationen wie Ärger, Depression, Stolz, Verlagen und Furcht abgeschüttelt. Wenn du dem Bhakti Yoga täglich in deinem Leben Raum gibst, wirst du als Folge die Motivation für das Praktizieren von Asanas, Pranayama, Meditation und Mantras haben. Widerstände gegen das Praktizieren und schwierige, aus dem Egoismus geborene Emotionen lösen sich in der Freude der Liebe und Hingabe auf wie Wasserpflützen in der Sonne.

Transzendenz wird leicht. Du manifestierst die Eigenschaften des Subjekts deiner Hingabe, sei es Jesus, Babaji, Krishna, Shiva oder Absolutes Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit.

### **Die synergetischen Wirkungen der Praxis von Kriya Mantra Yogas**

Mantra-Wiederholung, *japa* genannt, hilft dir ebenfalls, Liebe, Reinheit, Demut, Inspiration und einen fokussierten Geist zu entwickeln. Wähle für das Mantra den Namen Gottes, der dich am meisten inspiriert. Praktiziere mit einem feinsinnigen Streben, um die mit dem Mantra verknüpften Eigenschaften zu spüren, die du manifestieren möchtest: zum Beispiel Ruhe und Anhaftungslosigkeit durch das Shiva Mantra, Liebe durch die Krishna Mantras, Fülle durch das Lakshmi Mantra und Weisheit durch das Saraswati Mantra.

Bevor du die Mantra-Rezitation mit deiner Gebetskette beginnst, verspreche dir selbst, dass du deinem Geist nicht erlauben wirst, abzuschweifen, bis du das Mantra 108-mal wiederholt hast. Deine Konzentra-

tionskraft wird wachsen, wodurch deine Meditationen tiefer und sehr viel weniger störungsanfällig werden. Deine Willenskraft wird beeindruckend werden. Du wirst deine Pläne in allen Dimensionen des Lebens umsetzen. Vor der Meditation Mantras zu rezitieren, bereitet den Geist auf fokussierte Konzentration vor.

Das Praktizieren der Mantra-Rezitation ersetzt mentales Geplapper und eröffnet einen Raum, in den Inspiration von deiner höheren Verstandeskraft hinabfließen kann. Als Folge wirst du mehr Inspiration und innere Führung durch Intuition erleben. Wenn das Leben dir Probleme präsentiert, erzeugt deine Mantra-Rezitation den Raum, in dem Lösungen auftauchen werden. Wenn der Vital-Körper durch schwierige Emotionen aufgewühlt ist, wird er durch das Rezitieren von Mantras besänftigt und der Geist wird beruhigt.

Das Praktizieren von Kriya Mantra Yoga hilft, negative *Samskaras* (Gewohnheiten) und *Vasanas* (schwierige Erinnerungen, die man noch nicht loslassen konnte) zu neutralisieren. Dies wird die Widerstände gegen deine Yoga-Praxis wie zum Beispiel Sorge, Zweifel, Faulheit, Sinnlichkeit und Unbeständigkeit beseitigen.

### **Die synergetischen Wirkungen von Kriya Dhyana Yoga**

In der ersten Einweihung werden sieben Dhyana Kriyas gelehrt. Ihr Zusammenspiel ist ein hervorragendes Beispiel für Synergie. Das erste, *Shuddhi*, das Üben von Loslassen, hilft dir, das zweite, *Eka Rupa*, auszuführen, welches Konzentration erfordert. Dies wiederum bereitet dich auf das dritte, *Inay Rupa*, vor und so weiter. Deshalb ist es erforderlich, alle Kriyas in einem rotierenden System zu praktizieren und an jedem Tag kurz die Dhyanas der vorhergehenden Tage zu wiederholen, bevor du das Dhyana des aktuellen Tages übst. Indem du alle

Kriyas übst und nicht nur diejenigen, die dir leicht fallen, wirst du deine Schwachstellen zu Stärken machen. Sonst wäre es so, als würdest du ins Fitness-Studio gehen und nur die Muskeln trainieren, die sowieso schon stark sind.

Des Weiteren hat jedes einzelne Dhyana Kriya einen anderen Zweck und Effekt. Das erste reinigt das Unterbewusstsein von negativen Gewohnheiten und Erinnerungen, welche eventuell deine Motivation für das Praktizieren, d. h. deine *Sadhana*, zunichtemachen können, wenn du sie nicht beseitigst. Das vierte entwickelt deinen Intellekt, deine Fähigkeit, Probleme zu lösen und deine Kommunikationsfähigkeiten. Dies beinhaltet auch die Fähigkeit, Zweifel als Fragen zu formulieren und folglich Antworten und Lösungen zu finden. Das fünfte entwickelt deine Fähigkeit, dein Dharma oder deine Lebensaufgabe zu erkennen und zu verwirklichen und Begierden zu entkräften. Das sechste entwickelt deine Intuition. Das siebte fördert deine Fähigkeit, mit dem höchsten Ursprung deiner geistigen Führung zu kommunizieren. Indem dir dein Dharma klar wird und deine Fähigkeit, Antworten zu finden und die Probleme des Lebens zu lösen, erweckt und wirksam wird, werden die Widerstände und auch viele andere Hindernisse bezüglich deiner Praxis beseitigt.

### **Die synergetischen Wirkungen von Kriya Kundalini Pranayama und verwandten Atemtechniken**

Kriya Kundalini Pranayama wird in der ersten Einweihung gelehrt und hat potentiell noch mehr kraftvolle Wirkungen auf die fünf Körper als alle anderen Techniken von Babaji's Kriya Yoga. Auf spiritueller Ebene lässt es die Kundalini-Energie in die höheren Chakras aufsteigen und erweckt dadurch die zugehörigen psychischen Zustände. Es beruhigt den Geist und bereitet ihn auf die

Meditation vor. Es unterstützt die Entwicklung von Konzentration, Visualisierungskraft und Hingabe an den Guru und führt den Sadhak in tiefen Frieden und zum Gewahrsein des wahren Selbst. Dadurch mindert es physische Spannung und reinigt den Vital-Körper von schwierigen Emotionen. Als Folge kommt der innere Guru zum Vorschein und Sehnsucht nach dem Wahren, Guten und Schönen entwickelt sich.

Das Praktizieren von *Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama* erlaubt es dir, sexuelles Verlangen in spirituelles Bestreben umzuwandeln und transformiert dadurch eine Quelle der Ablenkung in ein Mittel zur Transzendenz und spirituellen Verwirklichung. Das Praktizieren der vielen anderen Atemtechniken, die in der zweiten und dritten Einweihung gelehrt werden, verhindert und heilt eine Vielzahl funktioneller Störungen und Krankheiten wie z. B. Asthma, Erkältung, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und allgemeine Krankheitsanfälligkeit. Dies verlängert dein Leben und gibt dir dadurch mehr Zeit, die letztendlichen Ziele von Babaji's Kriya Yoga zu erreichen, die eine physische Inkarnation erfordern.

### **Die synergetischen Wirkungen von Kriya Hatha Yoga**

Werden die Asanas regelmäßig geübt, wird es leichter, zu meditieren, weil der Körper ohne Unbehagen ruhig gehalten werden kann. Das Praktizieren von Asanas kann die Ursache von Schmerzen und manchen Funktionsstörungen beheben, die eine Quelle von Ablenkung sind. Im Gegensatz zu anderen Körperübungs-Methoden aktiviert das Praktizieren von Asanas die Drüsen. Mit zunehmendem Alter wird ihr richtiges Funktionieren immer wichtiger in Bezug auf körperliche und emotionale Gesundheit. Praktiziere täglich mindestens 30 Minuten Asanas.

Werden die 18 Haltungen regelmäßig geübt, dann werden die *Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (psychoenergetische Zentren des Vital-Körpers) erweckt. Jedes Asana lässt Prana-Energie von den niederen zu den höheren Chakras fließen. Gemäß dem Tantra folgt das Bewusstsein der Energie und so wird das Bewusstsein ebenfalls angehoben. Die den höheren Chakras zugeordneten psychischen Zustände beeinflussen zunehmend deine Lebensentscheidungen. Du kannst während der Meditation leichter wach bleiben und wirst beim Meditieren auch empfänglicher für Inspiration.

Die 18 Haltungen mit Feingefühl, Achtsamkeit und Gewahrsein – meditativ – zu praktizieren, entwickelt den emotionalen und mentalen Zustand des Gleichmuts. Der Vital-Körper, Sitz aller Emotionen und Begierden, wird ruhig. Du kannst besser mit Stress umgehen und wenn das Leben neue Herausforderungen mit sich bringt, kannst du eventuell auftretenden Ängsten und Antipathien ruhig begegnen. Du wirst im Herzen zentriert sein, wo das psychische Wesen oder die lenkende Stimme der Seele wohnt und deine Handlungen leitet. Deine Handlungen werden immer weniger zu impulsiven Reaktionen, die durch Verlangen und Angst ausgelöst werden.

### **Das Bestmögliche bei deiner Praxis erreichen**

Wir empfehlen, regelmäßig Zeit für die yogische Praxis (*Sadhana*) zu reservieren, mindestens zweimal täglich. Priorisiere die Sadhana am frühen Morgen vor jeder anderen Aktivität, nach dem Baden oder Duschen. Übe jeden Tag einige Elemente von jedem der fünf Glieder. *Dadurch werden die guten Wirkungen jeder Übung in all deinen fünf Körpern multipliziert.* Wir empfehlen, regelmäßig diejenigen Elemente zu üben, bei denen du ein Defizit oder einen Widerstand spürst, damit deine persönlichen

Schwächen zu Stärken werden. Genieße es umso mehr, die Übungen zu machen, die du am meisten magst.

## 2. Ist das Himmelreich in dir?

### Oder: Warum ist dein Geist wie ein Glas Wasser?

von M. G. Satchidananda

Wie in der Einleitung meines Buches *Jesus und die Yoga Siddhas* erwähnt, stimmen heute die meisten Bibelhistoriker aufgrund der Entdeckung zahlreicher neuer Quelldokumente in der Sinai-Wüste und in der Nähe des Toten Meeres sowie der Anwendung moderner Methoden der Textanalyse durch unabhängige Wissenschaftler ohne institutionalisierte Voreingenommenheit darin überein, dass die Bücher des Neuen Testaments drei verschiedene Ebenen der Authentizität aufweisen:

1. Was waren vermutlich die wirklichen Worte Jesu, die in den Evangelien von Matthäus, Markus und Lukas zitiert, aber erst mehrere Jahrzehnte nach Jesu Tod niedergeschrieben wurden?
2. Was sind wahrscheinliche Interpolationen, also Worte, die von unbekannten Quellen Jesus zugeschrieben wurden?
3. Was wurde von anderen über Jesus und seine Lehren gesagt, z. B. in den Briefen von Paulus, die den größten Teil des restlichen Neuen Testaments ausmachen und dem frühen Kirchendogma als Basis dienten?

Was offenbaren die Aussprüche der ersten Authentizitätsebene über Jesus und seine Lehren? Wie stark haben innerhalb des Christentums und im allgemeinen Verständnis die Aussprüche der zweiten und dritten Authentizitätsebene die erste Ebene entstellt oder verschleiert? Im 5. Kapitel meines Buches werden wir jene Aphorismen diskutieren, die nach der Beurteilung durch die

200 Mitglieder des Jesus-Seminars von Jesus selbst stammen. Daraus ergibt sich auch eine klare Antwort auf die erste der oben gestellten Fragen. Mit der Beantwortung der zweiten und dritten Frage befassen wir uns im nächsten Kapitel.

Die hier erörterten Aphorismen gehören zu den authentischsten Jesus-Sprüchen, die von den Mitgliedern des Jesus-Seminars Jesus zugeordnet wurden. Diese Sprüche vergleichen wir auch mit Aphorismen aus den Schriften der Yoga Siddhas, um so ihre gemeinsame Inspirationsquelle besser zu verstehen.

### Das Himmelreich

Während die Gelehrten sich einig darüber sind, dass Jesus häufig über das „Himmelreich“ oder das „Reich Gottes“ sprach, so stellt sich doch die Frage, ob diese Worte sich auf Gottes persönliches Eingreifen in der Zukunft beziehen, einschließlich des Endes der Welt und des Jüngsten Gerichts, oder ob Jesus damit etwas meinte, das bereits gegenwärtig, aber schwer zu fassen ist. Die Fachgelehrten des Jesus-Seminars neigten zu letzterer Auslegung. Sie glaubten nicht, dass Jesus auf jene apokalyptische Vision anspielte, die unter den früheren jüdischen Propheten und Autoren sowie den späteren Kirchenvätern – etwa bei Paulus und dem Autor der Offenbarung – verbreitet war. Sie sahen ihre Auslegung in den großen Jesus-Parabeln bestätigt, denn diese zeigen

keinerlei apokalyptischen Elemente. Zu diesen wichtigsten Parabeln zählen der gute Samariter, der verlorene Sohn, das Festmahl, die Arbeiter im Weinberg, der kluge Verwalter, der unbarmherzige Knecht, der ungerechte Richter, der Sauerteig, das Senfkorn, die kostbare Perle und der verborgene Schatz.

Das Senfkorn-Gleichnis drückt Jesu Vision vom Himmelreich aus, und die Mitglieder des Jesus-Seminars stimmten mehrheitlich dafür, dass es eines jener Gleichnisse ist, die mit höchster Wahrscheinlichkeit von Jesus ausgesprochen wurden.

*„Die Jünger sagten zu Jesus: „Sag uns doch, womit das Himmelreich zu vergleichen ist.“ Er antwortete Ihnen: „Es ist zu vergleichen mit einem Senfkorn, dem kleinsten aller Samenkörner. Wenn es aber auf die beackerte Erde fällt, bringt es einen großen Zweig hervor, der den Vögeln des Himmels zum Schutz dient.“*

*(Thomas-Evangelium, Spruch 20, mit parallelen Versen bei Markus 4,30-32, Lukas 13,18-19 und Matthäus 13,31-32).*

Diese Metapher des Senfkorns (wegen seiner Kleinheit sprichwörtlich) wird von den Bibelwissenschaftlern als ein gutes Beispiel dafür angesehen, wie Jesus Gottes Reich betrachtete: eher als bescheiden, gewöhnlich, ausgebreitet, denn als Imperium. Die Gelehrten weisen darauf hin, dass die mächtige Libanon-Zeder (Ezekiel 17,22-23) und der apokalyptische Baum des Daniel (Daniel 4,12. 4,20-22) als traditionelle Symbole benutzt wurden, um Gottes Reich zu beschreiben. Die Wahl der Senfpflanze karikiert diese alte Tradition auf eine amüsante Weise; sie verspottet die etablierten Gepflogenheiten und unterstützt gesellschaftliche Gegenbewegungen. Die Mitglieder des Jesus-Seminars gehen davon aus, dass die Version von Thomas dem ursprünglichen Wortlaut näher kommt, als die Parallelversionen in den synoptischen Evangeli-

en. In den letzteren wird die Senfpflanze als ein Baum oder als „die größte aller Gartenpflanzen“ beschrieben. Indem sie auf diese Weise das althebräische Leitmotiv des apokalyptischen Baumes unterbringen, tragen sie zu einer Fehlinterpretation der ursprünglichen Botschaft Jesus bei. (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, Seiten 484-5)

Auch das Gleichnis vom Sauerteig im Mehl belehrt uns über das Himmelreich und erklärt, wie wir es durch eine Umkehr unserer menschlichen Natur erkennen können.

*„Mit dem Himmelreich ist es wie mit dem Sauerteig, den eine Frau nimmt und unter drei Scheffel\* Mehl verbirgt. Am Ende ist die ganze Masse durchsäuert.“*

*(Matthäus 13,33, Parallelen bei Lukas 13,20-21 und Thomas 96).*

Aus Sicht der Wissenschaftler des Jesus-Seminars lässt diese kurze Parabel die Stimme Jesu so klar vernehmen, wie es bei einer alten Aufzeichnung nur irgend möglich ist. Jesus verwendet drei Bilder auf eine Weise, die für seine Zuhörer höchst überraschend gewesen sein muss. Sauerteig im Mehl zu „verbergen“, ist eine ungewöhnliche Formulierung, um auszudrücken, dass jemand ein Treibmittel mit Mehl vermengt. Sie deutet darauf hin, dass Gott absichtlich Sein Reich vor uns verborgen hält. Die Verwunderung wächst, wenn Jesus über drei Scheffel Mehl spricht. In Genesis 18 erscheinen Abraham drei Männer als Repräsentanten Gottes. Sie versprechen seiner Frau Sarah, dass sie, obwohl sie schon älter ist, bald ein Kind empfangen wird. Bei diesem Anlass soll Sarah aus drei Scheffeln Mehl einige Kuchen zubereiten und sie den himmlischen Besuchern geben. Drei Scheffel Mehl waren offenbar die passende Menge, um eine Epiphanie (griech.: „wunderbare Erscheinung“), eine sichtbare, wenn auch indirekte Erscheinung Gottes zu feiern. Das dritte Bild ist die Verwendung von Sauer-

teig, der bei den Juden als ein Symbol für Korruption galt. Zum Passah-Fest wird Brot ohne Sauerteig zubereitet. In einer überraschenden Umkehrung der konventionellen Assoziationen repräsentiert hier der Sauerteig nicht das, was korrupt und unheilig ist, sondern das Königreich Gottes. Die Mitglieder des Jesus-Seminars sehen darin eine der typischen Strategien Jesu. (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, Seite 195). Dass Gott Sein Reich vor uns absichtlich verbirgt, ist nach dem *Saiva Siddhanta* eine der „fünf Funktionen des Herrn“, nämlich die Funktion der Verschleierung. Sie verpflichtet uns dazu, Ihn zu suchen, um die illusionäre Erscheinung der Welt zu überwinden.

*In Seiner Gnade wurde ich geboren;*

*In Seiner Gnade wuchs ich auf;*

*In Seiner Gnade ruhte ich im Tod;*

*In Seiner Gnade war ich in Verwirrung;*

*In Seiner Gnade kostete ich ambrosische Seligkeit;*

*In Seiner Gnade trat Nandi (der Herr) in mein Herz ein.*

– *Tirumandiram*, Vers 1800

In Thomas 113 heißt es, dass das Reich Gottes bereits hier und jetzt vorhanden sei, doch würden wir es nicht erkennen.

„Seine Jünger fragten ihn: „Wann wird das Königreich kommen?“ Jesus sagte: „Es wird nicht kommen, während man darauf wartet. Man wird (auch) nicht sagen: ‚Siehe, hier ist es!‘ oder ‚Siehe, dort ist es!‘. Sondern das Königreich des Vaters ist auf der Erde ausgebreitet, und die Menschen sehen es nicht.“ (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, Seite 531)

Der Yoga Siddha Tirumular, ein Zeitgenosse Jesu, bestätigt die gleiche Wahrheit: Das Reich Gottes ist hier, aber gewöhnliche Menschen sehen es nicht

*„Sie sehen nicht den Schatz, der alles übertrifft,*

*Und suchen nach vergänglichen Schätzen.*

*Suchten sie im Inneren, in ihren schmelzenden Herzen*

*So fänden sie den Schatz, der todlos ist.*

– *Tirumandiram*, Vers 762

## Über das Eingehen in das Reich Gottes

„Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als ein reicher Mann in das Reich Gottes.“ (Markus 10,2 mit Parallelen bei Matthäus 19,24 und Lukas 18,25)

Dieser Aphorismus ist bildkräftig und humorvoll; er zeigt, wie Jesus Übertreibungen verwendet. „Es kann nicht wörtlich genommen werden. Dies weist darauf hin, dass die ganze Diskussion über die Beziehung zwischen Reichtum und dem Reich Gottes mit Vorsicht betrachtet werden muss: meint Jesus denn buchstäblich, dass jeder Armut als Lebensweise annehmen sollte? Armut und Zölibat sind Aspekte des asketischen Lebens, die in der frühen christlichen Bewegung populär wurden. Die Mitglieder des Jesus-Seminars glauben, dass die Impulse dazu nicht von Jesus stammten.“ (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, Seite 223)

Der eben zitierte Ausspruch gehört zu einem ganzen Komplex von Sprüchen, die alle illustrieren, wie schwierig es für Menschen ist, in Gottes Reich zu gelangen, wenn sie über viel Geld verfügen. Je mehr materiellen Besitz man hat, desto höher ist das Risiko, sich daran zu binden, und folglich „das Himmelreich“ zu übersehen. Jesus segnete die Armen in den Seligpreisungen und sagte, Gottes Reich gehöre ihnen; vermutlich glaubte er, dass man durch ein einfaches Leben der lebendigen Gegenwart Gottes näher sei. Darin spiegelt sich die Sichtweise wider, dass Anhaftung an materielle Dinge

ein tieferes Verständnis der spirituellen Dimension verhindert. (*The Five Gospels: What Did Jesus Really Say?*, Seite 223) Problematisch sind jedoch nicht die materiellen Dinge an sich, sondern der Wunsch danach und das Anhaften an ihnen. Dadurch verlieren wir den Blick für die Wirklichkeit des göttlichen Reiches rings um uns herum. Der Verstand hat die irreführende Tendenz, sich Dinge vorzustellen, sich zu sorgen und durch die Beschäftigung mit diesen Phantasien von ihnen absorbiert zu werden, anstatt sich als selbsterstrahlendes Bewusstsein zu erkennen und frei „im Licht“ zu leben. Jesus ermutigte seine Hörer dazu, über die Dualität von arm-reich, hungrig-satt, weinend-gegröstet hinauszugehen, also die Krankheit des Verstandes, sich für gewöhnlich mit Körper, Gedanken und Emotionen zu identifizieren, hinter sich zu lassen. Man muss sich von Wünschen reinigen, um die „Ich-bin-der-Körper“-Perspektive des Egos und seine Anhaftung an körperliche Vergnügen zu transzendieren.

*„Selig sind die Armen, denn ihnen gehört das Himmelreich,*

*Selig sind die Hungernden, denn sie werden gesättigt,*

*Selig sind die Weinenden, denn sie werden getröstet.“*

*(Lukas 6,21, mit Parallelen bei Thomas 54. 69,2. 58 und Matthäus 5,3. 5,6)*

Diese Gegensatzpaare, mit denen sich die oben genannten Seligpreisungen beschäftigen, erinnern einen auch an die Yoga-Praxis, die das „Üben des Gegenteils“ ist. Ruhig zu bleiben, anstatt sich zu bewegen, still zu bleiben, anstatt zu sprechen, zu fasten anstatt zu feiern, reines Bewusstsein in mentaler Stille auszubilden, anstatt das Geschnatter der Gedanken zuzulassen. Dadurch können wir das normale menschliche Bewusstsein, die Sichtweise des Egos, transzendieren und die Seelenperspektive einnehmen, die voller

Frieden und bedingungsloser Freude, kurzgesagt Seligkeit, ist.

In den *Yoga-Sutras* sagt uns Patanjali: „Durch Selbstzucht werden die Unreinheiten des Körpers und der Sinne beseitigt und Vollkommenheit erreicht.“ (*Yoga-Sutra* II.43; *Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*, Seite 93). Der von Patanjali dargelegte Klassische Yoga erklärt uns, dass wir mit offenen Augen träumen, da wir uns nicht mit dem identifizieren, was wir sind, mit reinem Bewusstsein, sondern vielmehr mit dem, was wir nicht sind, mit unseren Träumen und den Bewegungen von Gemüt und Verstand. Diese offensichtliche, irrtümliche Identifikation des Selbst (des „Sehenden“) mit den Manifestationen der Natur (dem „Gesehenen“) ist die fundamentale Ursache menschlichen Leids und das grundlegende Problem menschlichen Bewusstseins. Das Selbst ist das reine, absolute Subjekt und wird als „Ich bin“ erfahren. Doch im gewöhnlichen menschlichen Bewusstsein ist das Selbst zum Objekt geworden: Ein „Ich selbst“, eine Persönlichkeit, ein vom Ego getriebenes Potpourri aus Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, das die Rolle des Subjekts übernimmt. „Egoismus“ ist die nahezu universelle Krankheit des gewöhnlichen menschlichen Bewusstseins; er ist die Gewohnheit, sich mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu identifizieren. Nur wenn man diese irrtümliche Identifikation über einen inneren Loslösungs- und Reinigungsprozess aufgibt, kann man das Selbst als die eigene wahre Identität erkennen. Nach Patanjali und den Siddhas haben das Selbst und Gott ein wesentliches gemeinsames Element: Bewusstsein. Erkennen wir also unser wahres Selbst, dann können wir auch Gott erkennen und in Sein Reich eintreten. (*Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*, Seite 60)

## Ein Glas Wasser

Ein Glas Wasser, dem allmählich etwas Schmutz zugesetzt wird, ist eine Metapher für den Geist einer Person, einem individualisierten Bewusstsein, in dem Erfahrungen durch die fünf Sinne angesammelt werden. Wenn sich das Sediment am Boden des Glases absetzen kann, wird das Wasser transparent. So ist es auch, falls die individuellen Erinnerungen und Neigungen, *Vasanas*, nicht aktiviert werden, wenn man nicht durch neue gleichartige Erfahrungen in Rage versetzt wird, dann kann man die Realität des Lebens klar erkennen ohne die mentalen und emotionalen Verzerrungen, die aus Anhaftung und Abneigung heraus erwachsen. Dies kann während der Meditation eintreten, sobald der Geist ruhig und still geworden ist. Aber genauso wie das Sediment am Boden des Glases verbleibt und leicht aufgewirbelt werden und das Wasser immer wieder trüben kann, können auch die Ablagerungen in unserem Unterbewusstsein unseren Geist trüben, wenn sie durch neue Erfahrungen aktiviert werden. Deswegen muss man das Unterbewusstsein durch das „Loslassen“ von Anhaftungen und Abneigungen reinigen und indem man sich daran erinnert, die Perspektive des wahren Selbst, des Sehenden, des Zeugen, reines Bewusstseins, des einen Konstanten bei allen Lebenserfahrungen beizubehalten.

## Eine persönliche Erfahrung mit dem Eingehen in das Himmelreich

Nachdem ich viele anstrengende Vorbedingungen erfüllt hatte, wurde ich 1971 von Yogi Ramaiah in eine kraftvolle Serie fortgeschrittener Techniken initiiert. Neben anderen Aufgaben hatte ich die Techniken der ersten und zweiten Einweihung für mindestens 56 Stunden pro Woche über einen Zeitraum von insgesamt 52 Wochen praktizieren müssen. Gleichzeitig hatte ich ein volles Arbeitspensum zu erfüllen und

außerdem sozialen Dienst zu leisten. Während dieses Jahres war ich im kalifornischen Long Beach als Individualfürsorger für das Sozialamt tätig und betreute über 300 Familien mit unterhaltspflichtigen Kindern. Nachdem ich eine weitere Einweihung beendet hatte, die sich innerhalb von elf Wochen über viele Stunden erstreckt hatte, schickte mich Yogi Ramaiah nach Chicago, um dort ein neues Kriya Yoga Zentrum zu eröffnen. Dies tat ich und war auch weiterhin als Sozialarbeiter tätig. Danach wurde mir aufgetragen, fünftausend Dollar für einen einjährigen Aufenthalt in Indien zu sparen, um mich dort einer vertieften Yoga Praxis zu widmen. Ich erwirtschaftete das Geld, indem ich nachts als Taxifahrer arbeitete und auch durch anstrengende Arbeit in einer Lagerhalle, wobei ich für \$ 2,10 pro Stunde von Hand Lastwagen mit Waren belud.

Nach meiner Ankunft in Indien und einer kurzen Einweisung durch meinen Vorgänger, überließ ich mich bald einem Routineprogramm von Yogaübungen in dem kleinen Ashram im Chettinad-Distrikt von Tamil Nadu, der in der Nähe von Yogi Ramaiahs altem Stammhaus gelegen war. Ich lebte dort allein und wurde nur von einem Bediensteten besucht, der meine Mahlzeiten zubereitete und sauber machte. Ich wurde durch nichts abgelenkt (es gab auch keine Wasserleitung und nur sehr wenig Strom) und meine Sehnsucht nach Gotteserfahrung erhob sich mit ganzer Macht. Mein Ruf wurde erhört: Eine Reihe überwältigender Meditationserfahrungen stellte sich ein, die mich mit großem Frieden und Freude erfüllten. Diese Erlebnisse lassen sich kaum beschreiben, da sie keine „Formen“ oder „Visionen“ enthielten, sondern vielmehr aus der Ausdehnung meines Bewusstseins bestanden. Dennoch erinnere ich mich, wie unmittelbar die Gegenwart Gottes sogar während der profansten Tätigkeiten war: beim Baden, wenn das Wasser am Brunnen

über mich lief; beim Essen von einfachem, scharf gewürztem, auf einem Kuhdung-Feuer gekochten Gemüsecurry mit Reis; beim Dahinholpern in einem ländlichen Bus zur nahegelegenen Ortschaft Karaikudi oder beim Verbeugen, wenn ich an Tempeln vorbeikam. Die göttliche Präsenz spiegelte sich auch in den leuchtenden Augen der ortsansässigen Kinder, die zum Yoga-Unterricht in den Ashram kamen, ja selbst in den Bonbons, die sie danach erhielten. Ich fühlte, wie ich zuweilen in ein Reich der Zeitlosigkeit eintrat, so groß war der Frieden in mir. Die Geschehnisse an sich waren alltäglich, doch ich sah sie aus dem Blickwinkel einer sich ständig erneuernden Freude. Gott existierte überall in diesem einfachen Leben, das von einer allgegenwärtigen Glückseligkeit durchdrungen war.

**Warum sollte Jesus sagen, dass jene, die arm oder hungrig sind bzw. leiden und verfolgt werden, selig sind?**

Ich hielt 18 Jahre lang Askese ein, vier davon in Indien. Als ich dort lebte, besaß ich nicht einmal ein Hemd – nur ein Paar Gummisandalen und einige Stoffstücke, mit denen ich meinen Ober- und Unterkörper bedeckte. Ich wog 120 Pfund bei einer Körpergröße von 1,73m. Es war die meiste Zeit sehr heiß. Meine Unterkünfte boten keine Annehmlichkeiten. Ich aß meine Speisen von einem Bananenblatt – das schlichteste Essen, genauso wie die einfachen Farmer, die in meiner Umgebung lebten. Auch nachdem ich von meinen Aufträgen aus Indien zurückgekehrt war, führte ich weiterhin ein asketisches Leben, außer wenn ich „verkleidet“ im Büro arbeitete und meine Anzüge trug – im Pentagon und später in Montreal bei Bell Canada und Teleglobe Canada, wo ich als Ökonom arbeitete; bei der Industrial Alliance Versicherung und zuletzt bei dem Finanzgiganten Desjardins Confederation, bei dem ich als System-Auditor tätig war. Ich schlief acht-

zehn Jahre lang in keinem Bett, aß nur mit meinen Fingern und ließ meine Haare und meinen Bart nicht schneiden. Ich stellte fest, dass Asketismus eine kraftvolle Läuterungsmethode war. Ich ließ alles los, innerlich und äußerlich. Ich arbeitete als Aufgabe an den Herrn, den ich in jedem erkannte, mit dem ich zusammenarbeitete. Ich konnte in anderen den gleichen Funken Göttlichkeit spüren, den ich auch auf der tiefsten Ebene meiner eigenen Existenz wahrnahm. Die oberflächliche Ebene meines Lebens glich den Wellen an der Oberfläche meines Ozeans. Ich erfreute mich daran – an allem. Obgleich ich nicht „verfolgt“ wurde, war ich definitiv alleine, außer bei periodischen Treffen mit meinem Lehrer und anderen Schülern – ein- oder zweimal im Jahr, für gewöhnlich in unseren Ashrams in Kalifornien oder Arizona. Wir hatten eine gemeinsame Absicht, Verpflichtung und Aufgabe. Empfund ich absolutes Glück? Ich weiß es nicht. Aber ich fühlte mich gegenwärtig und zutiefst zufrieden.

Die Seligpreisungen (lat. „beatitudo“: absolutes Glück) sind paradoxe Aussagen, die nach einer tiefgehenden Reflektion ihrer Bedeutung verlangen. In Anbetracht der wiederholten Versicherung Jesu, dass das Reich Gottes bereits gegenwärtig ist, können wir die Seligpreisungen nicht als Verheißung zukünftiger Belohnung in einem himmlischen Leben nach dem Tod verstehen, wie jene es tun, die glauben, Jesus habe das Ende der Welt angekündigt. Fordern die Seligpreisungen nicht vielmehr die Zuhörer dazu auf, ihre Lebensumstände in ein Mittel der Läuterung zu verwandeln? Sie laden direkt dazu ein, das Gefühl „ich leide“, „ich bin arm“, „ich bin hungrig“, loszulassen und stattdessen zu erkennen: „Ich bin nicht der Körper, nicht meine Gefühle, mein Leiden oder mein Verstand. „Ich bin“ kommt der Wahrheit näher. Es fordert uns dazu auf, der Zeuge des eigenen Lebens zu sein, der Sehende, nicht das Gesehene.

Yoga lehrt, dass das Leben, aufgrund der Unwissenheit über unsere wahre göttliche Identität, gewöhnlich viel Leid mit sich bringt. Patanjali nennt uns im *Yoga-Sutra* II.3 die Ursachen des Leidens: „*Unwissenheit, Egoismus, Anhänglichkeit, Abneigung und Festhalten am Leben sind die fünf Belastungen.*“ Wenn wir leiden, beginnen wir, Fragen zu stellen. Wir suchen nach Weisheit, um die fundamentalen Fragen des Lebens zu beantworten: „Wer bin ich?“ „Woher komme ich?“ „Warum bin ich hier?“ „Warum leide ich?“ Wir brauchen das Licht der Weisheit, um über unser Leid hinauszublicken. Weisheit vertreibt die Unwissenheit. Patanjali formulierte es so: „*Unwissenheit heißt, das Vergängliche als unvergänglich, das Unreine als rein, das Leidvolle als freudvoll und das Nicht-Selbst als das Selbst*

*zu sehen.*“ (*Kriya Yoga Sutras des Patanjali*, Seite 59) Wenn wir damit beginnen, Unwissenheit aufzulösen und Weisheit zu verwirklichen, können wir auch die Gnade Gottes erkennen, die durch unser Leid hindurch wirkt und uns hilft, uns Ihm zuzuwenden. Setzen wir die Weisheitslehren Jesu in die Praxis um, so können wir bereits in diesem Leben unseren Weg zurück zu Gott finden. Wir erfahren die Freude Gottes jeden Tag, in jedem Augenblick und müssen nicht auf den Himmel warten. Das ist es, was die Mystiker entdecken.

Um mehr zu dem Thema zu erfahren, folge diesem Link: [www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#Jesus\\_Book](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#Jesus_Book)

und lies das Buch „*Jesus und die Yoga Siddhas*“ von Marshall Govindan.

### 3. Acharya Turyananda: Eine Kurzbiografie

von Acharya Turyananda

Der Weg der Gnade war eine vereiste Bergstraße im Vercors-Gebirge (den Gebirgsausläufern der Alpen) in der Nähe von Grenoble. Es hatte tags zuvor geschneit und durch den Südwind war das Wetter feucht und sehr kalt. Mit der Drehung des Windes, die eine Luftbewegung aus Sibirien ankündigte, hatte sich in diesem November 1984 durch den starken Schneefall eine Eisschicht auf der Straße gebildet. Eine Straße, auf der sich ein Ziel abzeichnete: der Abgrund, als Synonym für den sicheren Tod.

Doch durch die einmalige Kraft des Gebets, die kolos-

sale Macht der Intention, geschah das Undenkbare, blitzschnell. So wie das Gebet ausgesprochen war, wurde es erhört.

Nachdem das Auto am Fuße des Abgrunds aufgeprallt war, wurde ich heraus- und bis zu den höchsten Baumkronen in die Luft geschleudert. Was habe ich gesagt? Halt! Von dem alleinigen Willen des Universums in die Luft geworfen, um mit dem Geist, meinem Geist, zu spielen: „Gott, lass‘ mich auf meinen Füßen landen“, danach nichts, die Hingabe an das ewige Licht, die vollkommene Abwesenheit von Licht.



Acharya Turyananda

An diesem Tag bin ich sicherlich gestorben und wieder erweckt worden.

Gott! Aber welcher Gott? Ich erinnere mich an die Verse des Gedichtes „Kein Gott, kein Herr“ von Léo Ferré, dem Dichter-Anarchisten:

*„Und um das Opfer auszustatten  
Mit Tannenholz für den Dienst  
Diese Prozedur, die nach jenen sucht,  
Die von der Gesellschaft verstoßen werden  
Mit der Entschuldigung, dass sie wahrscheinlich  
Keinen Gott, keinen Herrn haben.“*

Ich war 20 Jahre alt.

Ich hatte keinerlei religiöse Erziehung genossen, nur die geistige Bildung gemäß der großen säkularen Tradition der Republik.

Aber wie war das möglich? In der Tat war die Erfahrung hart, ich wurde von vielen Fragen überrollt, aber ohne Antwort, außer der bestechenden – weitermachen, sich aufrichten, um zu verstehen. Also, machte ich weiter, um zu verstehen – aber was genau wollte ich verstehen? Bin ich unsterblich? Wie kann ich, ein junger Mann von 20 Jahren, behaupten, unbesiegbar zu sein? Dann die Suche. Die Suche nach Begründungen. Was sollte ich lesen? Wen sollte ich treffen? Wo sollte ich suchen, um die Grundlage dieser Erfahrung zu verstehen? Zunächst las ich unter anderem die Biographie Gandhis, sein Leben, sein Werk, der immensen Hoffnungsschrei nach Frieden für alle.

Was für eine Begegnung! Tränen der Freude überwältigten mich, als ich ihn in aller seiner Majestät entdeckte.

Dann die Lektüre von *The course of things* von dem französischen Zen-Meister, Jacques Brosse, sein erstes Buch, das 1958 veröffentlicht worden war. Und was, falls es solch einen „Lauf der Dinge“ gäbe?

Wenn es ein Buch gibt, das mich immer begleitet hat, dann dieses. Ich habe nur dieses eine seiner vielen Werke gelesen. Ich sah mich mit der Fragestellung am Ende dieses Buches konfrontiert, wo Jacques Brosse ein helllichtiger Zeuge der Geschöpfe des Universums sein wollte. Er schloss wie folgt: „Mögest Du nur verstehen, dass es im Universum kein Mysterium gibt; das einzige Mysterium ist der Mensch selbst und deshalb erscheint ihm alles rätselhaft.“ Aber wie ist es möglich, dass uns alles wie ein Mysterium erscheint, weil wir selbst eines sind? Ich konnte nicht erkennen, was die Verbindung war.

Mit 20 Jahren nicht zu begreifen! Es war viel später, zu Füßen Babajis als sich das Rätsel löste.

Aber davor, nach dem Tod, durchlebte ich eine Phase der Verrücktheit – während sechs Jahren voller Risikobereitschaft, Klettertouren, Erforschung von Höhlen, extremen Abenteuern, extremer Arbeit, Alkohol, Drogen, Tabak, Kaffee, aller Stoffe, die den Verstand untergraben. Außerdem las ich die Werke von Blaise Cendrars, eines Dichters schweizerischer Herkunft, der ein französischer Staatsbürger wurde und *„Die Prosa der Transsibirischen Eisenbahn“* und *„Osten in New York“* geschrieben hatte. Es war eine ekstatische Lektüre, verwurzelt in der Realität des frühen 20. Jahrhunderts. Sein Werk faszinierte mich aufgrund der darin enthaltenen Obsession für Gefahr.

Das Leben ist immer da gewesen, es lässt Heilung und Wiederkehr zu. Dann war da diese Stimme, die ich begonnen hatte, zu hören. Mein Instinkt sagte mir, dass ich ihr vertrauen konnte. Diese Stimme, die deutlich mit mir sprach, mich einlud, ihrem Rat zu folgen und das zu tun, was sie mir verschlug. Ich hörte zu, machte Fortschritte. Denjenigen, die mich zu verstehen versuchten, sagte ich zur Erklärung: „Mein Vater hat mir geraten...“.

Ich wurde zu einem bewussten Wesen, das Konstrukt eines neuen Menschen. Mein heller Vater ... Wer bist du? Ich befand mich auf einer Suche nach ihm. Jenseits aller Grenzmarkierungen, ließ ich mich auf Réunion nieder, das ein „Departement“ bzw. ein offizieller Teil Frankreichs im Indischen Ozean ist, in der Nähe von Madagaskar und Mauritius. Ich lebte dort 25 Jahre lang.

Derzeit lebe ich in Grenoble, der Hauptstadt der Alpen, einem wichtigen Wissenschaftszentrum in Frankreich. Aber davor war ich auf dieser kleinen Insel Réunion, auf der über 700 000 Menschen leben. Sie stammen aus unterschiedlichen Teilen der Welt: Afrikaner aus Madagaskar und von der Ostküste Mosambiques, Nachfahren von Arbeitern, die von den britischen Kolonialisten dorthin gebracht worden waren: Chinesen, Inder aus Tamil Nadu und Indo-Pakistaner, die Indien verlassen hatten, als es unabhängig wurde.

Ich entdeckte auf dieser Insel eine Vielzahl von Kulturen, Religionen, Ethnien und Individuen vereint in Diversität. Ich nahm an hinduistischen Zeremonien teil, bei denen man über Feuer läuft und es zu unglaublichen Szenen intensiver Hingabe der Beteiligten kam. Szenen der Transformation der Materie durch die Invokation von Mantras und Gebeten. Das Feuer verbrannte die Haut nicht!

Es war eindrucksvoll. Diese Rituale, einschließlich der Darbringung von Tieropfern, sind heutzutage in Indien größtenteils verschwunden, werden in Réunion aber immer noch durchgeführt. In Réunion sind einige hinduistische Sekten für lange Zeit aufgrund der insularen Abgeschlossenheit abgeschnitten gewesen. Dies nimmt heutzutage ab. Ich hatte die Möglichkeit, Brahmanen des Chidambaram Tempels zu treffen, die in einem Tempel in einem Wohngebiet an der Westküste der Insel lebten und beteten.

Réunion wurde durch einen Vulkan geformt, der an der gleichen Stelle verblieben ist, seit die Erdkruste begonnen hat, sich zu verfestigen. Wusstest du, dass die Berge des Dekkan Trapps, die Indien in zwei Teile trennen, vor 68 Millionen Jahren während der gleichen intensiven Vulkanperiode entstanden sind? Heute hat die Vulkanaktivität abgenommen, ist allerdings im Zentrum des Indischen Ozeans immer noch vorhanden.

In dieser tropischen, kosmopolitischen und toleranten Umgebung erholte ich mich und gründete eine Familie. Drei Töchter wurden geboren: Myrtille 1992, Mimose 1995 und Clementine 1998. Ich wurde von einer Baufirma eingestellt, die dafür verantwortlich war, Stahlnetze an den Steilhängen über den Straßen zu installieren, um Erdbeben zu verhindern und wurde schließlich zum Direktor dieser Firma in Réunion.

Ich kann mich gut an das Geburtsjahr von Myrtille erinnern, weil ich in diesem Jahr Hatha Yoga durch den Lehrer René Cardinau entdeckte. Seine Lehren entstammten einer solaren mexikanischen Tradition und sie erhellten mein ganzes Wesen.

Dann, im Geburtsjahr von Clementine, traf ich M. G. Satchidananda, der mich bei seinem ersten Besuch Réunions in Babaji's Kriya Yoga einweihete. Von diesem Tag an, öffnete sich der Weg zu der Perspektive, auf die ich viele Jahre lang gewartet hatte. Ich tauchte begeistert darin ein.

Aber es war im Januar 2000 in Indien bei einer Pilgerreise in Tamil Nadu, die von dem Orden der Acharyas organisiert worden war, und mit M. G. Satchidanandas Buch „Babaji und die 18 Siddhas“ als Reiseführer, dass ich Fortschritte machen konnte. Nachdem wir Madras, Tiruvannamalai, Chidambaram und Pondicherry besucht hatten, erreichten wir den Tempel und Samadhi-Schrein von Siddha Boganathar in Palani. Dort, inmitten

einer Gruppe eifriger Anhänger, erfuhr ich die Bedeutung von Hingabe im innersten meines Herzens begleitet von einem gewaltigen Lichtblitz. Im Alter von 36 Jahren entdeckte ich mit Freude, den Weg, welchen ich gesucht hatte, lebendig, hell und gegenwärtig im Inneren. Ich strahlte göttliches Licht aus.

So war es auch 2005, während ich im Ashram in Quebec war, um das erste Mal an einer dritten Einweihung teilzunehmen. Während der dritten Einweihung schritten wir noch weiter mit der Reinigung unseres Wesens und mit der Öffnung des Bewusstseins der höheren Chakras voran, immer konzentrierter auf die Präsenz der Siddhas und Babajis.

Wir hatten bereits mehrere Tage praktiziert, als mich Babaji in einem Lichtblitz einlud, ihm zu folgen, mich an dem unglaublichen Abenteuer zu beteiligen, Sein Wort und Seine Lehren in die Welt zu tragen und aber auch die Worte der Lichtwesen, der Siddhas, zu enthüllen. Es war eine Einladung dazu, das Wissen dieses immensen, immateriellen Erbes der Menschheit, die Lehren der Siddhas, zu teilen. Dies sind Lehren universellen Ausmaßes, ohne Dogmen, ohne Bedingungen, wobei die höchste Autorität unsere eigene Erfahrung, unsere eigene Konfrontation mit der Frage „Wer bin ich?“ ist.

Höre auf den Klang der Stille, höre auf die Resonanz im geheimsten Teil von dir: „In mir bin ich nur Frieden und Ruhe ...“

Ich erkannte Folgendes: „Ich bin die Sonne der Sonnen, strahlend in der Sonne dort oben. Ich bin das kristallklare Licht im Inneren der Sonne.“ Ich wurde von diesem kristallklaren Licht durchdrungen, jenseits von Zeit und Raum und die Welt offenbarte sich als Wahrheit, während das „Geheimnis“ verschwand, der Schleier sich hob und das Licht materielle Form annahm.

2009 nach langen Monaten intensiver Praxis weihte mich M. G. Satchidananda zum Acharya.

Lasst uns an das Versprechen denken: „Mein eigenes Wesen und meine Freuden gebe ich ganz, vollkommen und unbegrenzt Kriya Babaji hin, sodass alle Wesen ihre Bestimmung finden mögen.“

Eine Perspektive nicht nur für dieses Leben, sondern auch für die Ewigkeit!

Ich möchte meine tiefe Dankbarkeit gegenüber Satguru Babaji Nagaraj für die grenzenlose Liebe ausdrücken, die er jedem einzelnen von uns immer und überall schenkt.

*Om Kriya Babaji Nama Aum Jay Guru Jay – Turyananda*

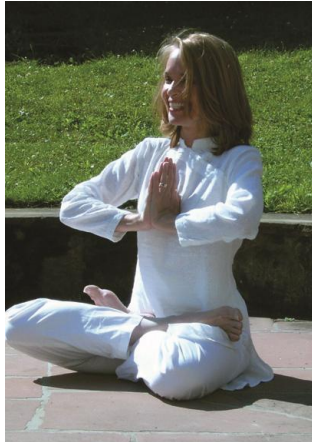
## 4. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 6

von Durga Ahlund

*(Anmerkung der Redaktion: 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.)*



Yogische Transformation erfordert ernsthaftes Selbststudium, persönliche Weiterentwicklung und eine Veränderung von Denken und Verhalten. Dies trifft auch auf deine Asana-Praxis zu. Die Beobachtung deiner körperlichen Einschränkungen sowie von Prana und deiner inneren Haltung ist die Methode, um zu entlarven, was verbessert und verändert werden muss. Hatha Yoga kann nicht nur dazu verwendet werden, körperliche sondern auch geistige Unbeweglichkeit aufzudecken und zu lösen.

Kriya Hatha Yoga bietet uns eine Möglichkeit, Unbeweglichkeit, Enge, Anspannung und blockierte Energie in Körper und Geist anzusprechen. Energieblockaden entstehen durch schlechte Haltung, falsche Ernährungsgewohnheiten, Maßlosigkeiten und eine unzureichende Beseitigung von Giftstoffen: physisch, mental und emotional. Geistige Konflikte, negatives Denken oder eine verzerrte Selbstwahrnehmung können sich in den Schutzmechanismen des eigenen Körpers und dem emotionalen Gedächtnis festsetzen und den Energiefluss blockieren. Der Körper wird bewusst oder unbewusst versuchen, jede Bewegung zu verhindern, die an diese Erinnerung heranreichen könnte. Normalerweise kann Prana diese zusammengezogenen Areale nicht ausreichend durchdringen, um sie zu entspannen und zu heilen. Eine hingebungsvolle und bewusste Asana-Praxis kann allerdings dabei helfen, diese gepanzerten Areale sanft aufzudecken, anzusprechen und zu entlasten. Indem du die

18 Asanas bewusst und in dieser Absicht praktizierst, kannst du Prana systematisch durch verfestigte und verletzte Areale lenken und somit Wohlbefinden, Reinigung und Heilung einleiten. Vielleicht wirst du auch feststellen, dass die Praxis deine persönlichen Vorurteile, die du einst hinsichtlich der Begrenzungen deines Körpers und seines Potentials hattest, abschwächt bzw. dich davon befreit.

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

### –G–

**Gebote** – Die Gebote, oder *Yamas*, die für den Fortschritt beim Yoga so entscheidend sind, haben für ein gutes Leben eine ebenso große Bedeutung. Sie führen zu besserer Gesundheit und mehr Glück für dich und diejenigen, die du liebst. Die Verhaltensregeln, die wir ein- und beibehalten sollten, sind: *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit – Akzeptanz, liebende Güte), *Satya* (Wahrhaftigkeit), *Asteya* (Nicht-Stehlen, Nicht-Begehren, frei sein von Neid und Eifersucht), *Bramacharya* (Nicht-Gieren, Nicht-Phantasieren) und *Aparigraha* (Nichtanhftung). Indem wir diese Verhaltensregeln im Leben befolgen, werden die Hindernisse beseitigt, die uns vergessen lassen, dass wir ganz und vollkommen sind. Durch konsequente Einhaltung können wir hoffen, in Wahrheit zu leben. Nur indem wir in Wahrheit leben, können wir Harmonie im Körper, Prana, Geist, Herzen und in der Seele erzeugen.

### –H–

**Hindernisse** – Jene Dinge – physisch, mental und emotional – die unseren Zustand der Nervosität, Ängstlichkeit, Unzufriedenheit, Anhaftung, Abneigung, Wut oder

Angst aufrechterhalten. Gemeint sind die Dinge, die uns konditioniert haben und Gesundheit, Glück und wahre Selbsterkenntnis verhindern. Was uns blockiert, ist stets unsere eigene unterbewusste Schöpfung. Mir kam einst folgende schöne Binsenweisheit zu Ohren: „Sadhana ist so schwierig, weil *ich* das Hindernis und auch der Weg *bin*.“

–P–

**Panchakoshas** – Dies sind laut Vedanta die fünf (pancha) Hüllen (Koshas) des menschlichen Organismus. Die fünf Körper: *Annamayakosha* (Nahrungshülle, physischer Körper), *Pranamayakosha* (der Vitalkörper), *Manomayakosha* (der Mentalkörper), *Vijnanamayakosha* (intellektueller Körper) und *Anandamayakosha* (spiritueller Glückseligkeitskörper). Der Gesundheitszustand einer Hülle beeinflusst immer auch alle anderen Hüllen und letztendlich dein Wohlbefinden. Du solltest nicht denken, dass deine Asana-Praxis nur dem physischen Körper nützt. Deine Hatha Yoga Praxis kann sich auf alle Teile, die dich ausmachen, positiv auswirken.

**Parasympathisches Nervensystem** – Das parasympathische Nervensystem ist ein Bestandteil des autonomen Nervensystems, welches Energie konserviert, da es dem Organismus dabei hilft, sich zu erholen. Es verlangsamt die Herz- und Atemfrequenz, senkt den Blutdruck, fördert die Drüsenaktivität und unterstützt die Verdauung. Es ist der Gegenspieler des sympathischen Nervensystems, das die „Kampf- oder Fluchtreaktionen“ stimuliert. Die 18 Asanas schaffen ein Gleichgewicht zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem, was sich auf die geistige und körperliche Balance auswirkt. Sie können dabei helfen, eine Übererregung des sympathischen Nervensystems aufgrund mentalen oder emotionalen Stresses zu reduzieren.

**Prana** – Prana ist alles durchdringende Energie. Er ist die Grundsubstanz aller Schöpfung. Er ist der Atem des Lebens. Mit der ersten Prana-Bewegung in ihm kommt das Neugeborene auf die Welt. Prana ist das Leben selbst. Nur in sehr vereinfachtem Sinne können wir sagen, dass Prana dem Atem entspricht, da auch *Citta* bzw. der Geist eine feinstoffliche Manifestation Pranas ist. Prana hat wie der Geist die Fähigkeit zu wollen, d.h. ohne äußeres Hilfsmittel die Richtung zu ändern. Daher muss Prana als eine sich selbst-manifestierende Lebenseinheit definiert werden, die sich selbst verändern kann. Die Prana-Hülle folgt all den bewussten und unbewussten Aktivitäten des Geistes und der Emotionen. Mentale und emotionale Konflikte und Zwanghaftigkeit werden den Prana einengen und ihn daran hindern, frei zu fließen, um zu aktivieren, zu regenerieren und zu heilen. Die 18 Körperübungen werden, wenn sie mit Bewusstheit, richtiger Atmung und willentlich praktiziert werden, die mentalen und pranischen Hüllen so integrieren, dass mentale und emotionale Ablenkungen und Blockaden aufgelöst werden und der heilsame Prana überall im Körper und Geist freigesetzt wird.

**Pranayama** – Der Atem ist die Verbindung zwischen der inneren und der äußeren Welt, weil die Energie des Atems und die Energie der Gedanken miteinander in Beziehung stehen. Genauso wie sich der Atem bewegt, tut es auch der Prana. Und so wie sich die Gedanken bewegen, bewegt sich auch der Prana. Pranayama beruhigt den Geist. Wenn sich der Prana langsamer bewegt, verlangsamen sich auch die Gedanken. Sobald du durch Pranayama willentlich die Kontrolle über deinen Atem übernimmst, werden deine Gedankenprozesse automatisch verlangsamt. Wenn du deinen Geist nach innen auf die langsamer und tiefer werdende, rhythmische Atmung fokussierst, wird auch deine Lebenskraft, *Prana Shakti*,

nach innen gerichtet. Indem du die pranische Energie während deiner Asana-Praxis bewusst entfaltest und lenkst, kannst du dein Konzentrationsvermögen und deine Bewusstheit steigern. Und wenn man dies bei einem statischen Asana für längere Zeit aufrechterhalten kann, werden die Pranas beruhigt und ausgeglichen und subtile mentale und energetische Zustände werden auftreten.

**Pratyahara** – Um den größten Nutzen von deiner Asana-Praxis zu haben, musst du deine Sinnesorgane von äußeren Einflüssen zurückziehen und sie nach innen richten, damit du wahrzunehmen kannst, was gerade in dir geschieht – mit deinem Atem und deiner Energie sowie in deinem Geist und deinem Herzen.

**Prolongierte Haltungen** – Ein Asana für längere Zeit zu halten, wird dir die notwendige Zeit geben, das für die Reinigung erforderliche Feuer anzufachen. Dies ist eine Form von Tapas. Du kannst die Asana-Praxis willentlich als Tapas einsetzen, um physische und psychosomatische Blocken und Giftstoffe aufzudecken und zu beseitigen. Beginne langsam, die Zeitspanne zu steigern. Behalte die Asanas bequem und stabil mindestens drei Minuten lang bei. Arbeite darauf hin, sie fünf- oder zehn Minuten lang halten zu können, solange es für dich stabil und bequem bleibt... du dich zufrieden und ruhig fühlst. Ein längeres Beibehalten der Asanas wird dir ermöglichen, Zustände des Gleichgewichts und der Perfektion in der Haltung sowie von Atem und Geist zu erreichen, was dir Zugang zu dem erhellenden Licht deines Bewusstseins gewährt.

**Perfektion** – Ein Zustand tiefster Entspannung und gesteigerten Bewusstseins ist die Perfektion deiner Kriya Yoga Praxis. Um diesen Zustand zu erreichen, musst du bei den Asanas mithilfe aller Methoden, die wir besprochen haben, Fortschritte machen. Dies bedeutet nicht, dass du immer

schwierigere oder komplexere Haltungen fehlerfrei ausführen musst, sondern dass du die Asanas perfektionierst, die du übst. Dies erfordert Zeit, um all das aufnehmen zu können, was ein Asana ist und was es bewirkt, um zu deblockieren, zu entlasten, zu beleben und dich mit dem feinstofflichen Prana zu verbinden. Perfektion ist der Schlüssel, der es dir ermöglicht, dich der Führung durch *Prana Shakti* hinzugeben. Perfektion erzeugt eine tiefe, innere Atmung, welche Prana Shakti stimuliert, die deine Praxis lenkt und dein Leben beeinflusst. Du wirst zunehmend feststellen, dass du bei allem, was du tust, effektiver wirst. Du arbeitest bewusster, tiefgründiger und teilnahmsvoller. Deine Praxis und dein Leben erscheinen leichter und anmutiger. Du mühest dich weniger ab und bist zufriedener mit deinem Leben, so wie es ist.

## –R–

**Entspannung („relaxation“)** – Das erste Ziel beim Kriya Hatha Yoga ist Entspannung. Um bei der Asana-Praxis Fortschritte zu machen, musst du eine tiefe körperliche und geistige Entspannung herstellen. Das bedeutet, den für dich erforderlichen Raum zu erzeugen, um alles an Anstrengung abzubauen, während du ausgerichtet, kraftvoll und stabil in harmonisch zusammenwirkender Balance verbleibst. Du profitierst am meisten von jedem Asana, wenn du ausgerichtet und entspannt bist und nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefe Muskulatur benutzen kannst. Dies ermöglicht dir, Zugspannung in den Muskeln zu erzeugen, den Muskeltonus und die Muskellänge zu steigern und gleichzeitig das Nervensystem zu beruhigen und tiefste Entspannung einzuleiten. Äußerlich ist der Körper fest und straff gedehnt, innerlich ist er jedoch weich und fließend, in Bewegung. Weder das Herzkreislauf- noch das Atmungssystem werden belastet. Du erzeugst durch das

Asana Raum und die Bedingungen, um Prana zu steigern, ihn auszubreiten und für normale Aktivitäten zu speichern. Der Körper wird leichter, beschwingt und erfüllt von Licht.

**Ruhe** – Ruhephasen sind in die Praxis der 18 Asanas integriert. Jedes Asana ist ein Körper-Geist-Diagramm, das Energie durch den Körper zirkulieren lässt. Das Asana bewegt Blut, Lymphe, *Prana* und Abfallprodukte durch den Körper. Während der Entspannung transportiert das Kreislaufsystem die Abfallprodukte, die bei dem Asana freigesetzt worden sind, zu den Ausscheidungsorganen. Giftstoffe werden zur Haut, den Lungen und zum Dickdarm transportiert, wodurch eine Quelle für Erschöpfung beseitigt wird. Verbleibe mindestens 30 Sekunden lang in *Shavasana*, um diesen Austauschvorgang integrieren zu können. Achte darauf, dass die Entspannung nach jeder Haltung ein echtes *Shavasana* ist, wobei der Körper vollkommen entspannt und der Geist friedlich und still ist.

**Ruhelosigkeit** – Unsere Zielsetzung der Entspannung geht weit über das normale

Konzept davon hinaus, denn unsere Absicht ist Bewegungslosigkeit und Stille. Um diesen Zustand der Bewegungslosigkeit zu erreichen, musst du alles an Ruhelosigkeit in deinem Körper beseitigen. Die Erfahrung bei der Asana-Praxis entspricht nicht einem Energiestillstand durch Trägheit, sondern einer Energiezunahme durch ein Einströmen und Zirkulieren von Kraft in bzw. durch einen ruhigen, entspannten und empfänglichen Körper und Geist.

–S–

**Stille** – Versuche deine Asanas mit einem stillen Geist, einem passiven Geist, frei von Beurteilung, Frustration oder Langeweile auszuführen. Der passive Geist wird sich ausweiten und leeren und anfangen, die Vorgänge im Körper als Zeuge zu beobachten und letztendlich Frieden, Freude und Heiterkeit erfahren. Kriya Hatha Yoga beginnt mit einem Mantra-Ritual und dem Sonnengesang, um Entspannung und Stille gleich zu Beginn deiner Praxis zu fördern.

## 5. News und Notizen

**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.



*Der neue Ashram in Badrinath*

Details unter:

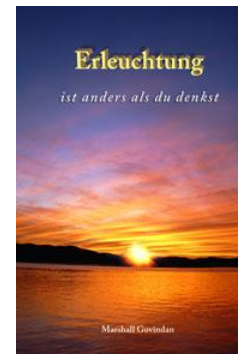
[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2018-German.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2018-German.pdf)

**Zweite Einweihungen** mit M.G. Satchidananda werden vom 15.-17. Juni 2018 und

vom 19.-21. Oktober 2018 in Quebec stattfinden.

**Eine dritte Einweihung** wird von M. G. Satchidananda vom 05.-14. 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.

„**Erleuchtung ist anders, als du denkst**“, unsere jüngste Veröffentlichung von Marshall Govindan 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 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 Lebenszweck zu finden.“ – **Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D.**, spiritueller Leiter des Himalayan Institute. 192 Seiten, Paperback; Preis 14,90 Euro

zzgl. Versandkosten. Vorbestellungen der deutschen Ausgabe sind ab sofort über unsere Website möglich:  
[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php)

## 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

**Stuttgart** (DE) 04. – 06.05.2018

**Frauenfeld** (Schweiz) 02. – 04. 11.2018

**Wüstenrot – Neuhütten** (DE) 23. – 25.11.2018

Kontakt: info@babaji.ch

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

mit Brahmananda

**Wang** (AT) 23. – 25.03.2017

**Altmünster/Traunsee** (AT) 20. – 22.04.2017

**Attersee** (AT) 21. – 23.09.2018

Email: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

### **Aufbauseminar**

mit Satyananda

**Speicher** (Schweiz, Bodensee, Dreiländereck) 03.08. – 05.08.2018

Seminarort: Ferienhotel am Schönenbühl  
[www.amschoenenbuehl.ch](http://www.amschoenenbuehl.ch)

Kontakt: 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

### **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;

[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.“

Informationen auf [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)

Anmeldung: Manuela König

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

### Besuche die Seite unseres Internetver-sandhandels

[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 IPO Canada*

*Kontonummer: 0723106*

*Bank: Deutsche Bank Privat und Geschäftskunden, 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 versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis Ende März 2018 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.