



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. Liebe ist Gott, *Anbu Sivam*
von M. G. Satchidananda
2. Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt
von M. G. Satchidananda
3. Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma: Eine Kurzbiografie
4. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von
Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 7
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. Liebe ist Gott, *Anbu Sivam*

von M.G. Satchidananda

Was ist meine Bestimmung? Warum leide ich? Wer bin ich? Jeder stellt sich irgendwann diese fundamentalen Fragen der Exis-

tenz. Yoga lehrt, dass diese Fragen jeden von uns motivieren können, sich von den Begrenzungen der menschlichen Natur zu

befreien. Antworten auf diese Fragen zu finden, ist Weisheit oder Jnana Yoga. Ein Yogaschüler oder Sadhak, d.h. jemand, der die Yoga-Disziplin praktiziert, wird von den Weisheitslehren der Yoga Siddhas profitieren, welche die Begrenzungen der menschlichen Natur überwunden und ihre potentielle Perfektion, bekannt als *Siddhi*, verwirklicht haben.

Die Siddhas lehren, dass unsere menschliche Natur den drei Makeln oder Fesseln, die *Malas* genannt werden, unterworfen ist: erstens Unwissenheit unserer wahren Identität oder Egoismus, *Anava Mala* genannt; zweitens *Maya*, mentale Illusion; und drittens *Karma*, die Konsequenzen unserer vergangenen Gedanken, Worte und Taten. Sie lehren uns, dass Yoga der Prozess der Reinigung von diesen drei Makeln ist. Indem wir dies tun, schwächen wir die Belastungen ab, welche die Quelle unseres Leidens sind und werden Selbst-verwirklicht.

In seinen *Yoga Sutras* sagt uns Patanjali:

Unwissenheit, Egoismus, Anhänglichkeit, Abneigung und Festhalten am Leben sind die fünf Belastungen. – *Yoga Sutras*, II.3

Diese Belastungen werden in ihrer feinstofflichen Form zerstört, indem man ihre Ursachen zurückverfolgt bis zu ihrem Ursprung. – *Yoga Sutras*, II.10

Im aktiven Stadium werden diese Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen, durch Meditation beseitigt. – *Yoga Sutras*, II.11

Die fünf Belastungen erhalten unsere falsche Identifikation und unsere Trennung vom Selbst aufrecht. Auf der feinstofflichen Ebene existieren sie als unterbewusste Eindrücke (*Samskaras*). Sie können nur beseitigt werden, indem man sich durch die verschiedenen Ebenen des *Samadhi* (kognitive Versenkung) auf die Quelle zurückbesinnt, wobei man sich wiederholt mit dem wahren

Selbst identifiziert. Das kleine „ich“ geht nach und nach im großen „Ich“ auf und dadurch lösen sich die unterbewussten Eindrücke auf. In Vers I.12 nennt uns Patanjali das Mittel dafür: ständiges Praktizieren von Loslassen. Frage dich: wer lässt nicht los? Wer leidet? Wer fühlt Abneigung?

Patanjali belehrt uns anschließend über Karma.

Das gespeicherte Karma, das in den Belastungen verwurzelt ist, wird in der sichtbaren (gegenwärtigen) oder unsichtbaren (künftigen) Existenz erfahren. – *Yoga Sutras*, II.12

Solange die Wurzeln vorhanden sind, solange gibt es deren Früchte, nämlich Geburt, Leben und deren Erfahrungen. – *Yoga Sutras*, II.13

Durch tugendhaftes und untugendhaftes Karma ergeben sich entsprechend angenehme und leidvolle Erfahrungen. – *Yoga Sutras*, II.14

In den Versen II.1-2 der *Yoga Sutras* definiert er Kriya Yoga und erklärt uns seinen Zweck:

Intensive Übungspraxis, Selbststudium und Hingabe an Gott – das ist Kriya Yoga.

Sie dienen dem Zweck, die Belastungen zu verringern und sich in der kognitiven Versenkung zu üben.

Um den Zustand der Erleuchtung, *Asamprajnata Samadhi*, zu erreichen, lehrt uns Pantanjali:

Andere Yogins erreichen die nicht-objekt-orientierte kognitive Versenkung durch tiefe Hingabe, innere Kraft, Achtsamkeit, meditative Versenkung und Erkenntnis. – *Yoga Sutras*, I.20

Für Kommentare zu diesen Versen siehe das erste und zweite Kapitel meines Buches

Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas.

Liebe ist das Mittel und das Ziel von Kriya Yoga

Yogaschüler ohne Weisheit und ohne klare Absicht werden leicht von den Werten unserer materialistischen Kultur gelenkt: Wettbewerb, Ruhm, Aussehen, Individualismus, Gesundheit, Reichtum und Erfolg. Yoga wird sogar von manchen als ein Mittel zum Erreichen dieser materialistischen Ziele vermarktet. So einem Weg zu folgen, wird dich nicht von den Belastungen, den oben beschriebenen Mäkeln Egoismus, Illusion und Karma befreien. Richte deshalb deine Yoga-Praxis an ihrem wahren Ziel aus. Beginne, indem du dieses Ziel als Liebe an sich definierst. Wenn du das tust, wird die Liebe dich transformieren. Wenn Liebe dein Ziel ist, wird dein Verständnis von ihr wachsen. Sie wird bedingungslos werden. Liebe wird dein Mittel und dein Ziel sein.

Liebe ist der göttliche Funke in der Seele jedes Wesens. Sie entfaltet sich in Form von Selbstlosigkeit, Gnade und Mitgefühl für alle Lebewesen. Wahre Liebe ist die Opferung des Egos. Sie ist das in die Seele eingebettete Licht Gottes. Wenn die Seele dies erkennt, wird das „Ich“ von Liebe überwältigt. Tirumular lehrt uns „*Anbu Sivam*“, Liebe ist Shiva bzw. Gott:

Die Unwissenden sagen, dass Liebe und Shiva zweierlei sind,

Liebe ist Shiva, sie wissen es nicht;

Liebe ist Shiva, sobald sie dies wissen;

Verweilt Liebe als Shiva

– *Tirumandiram, Vers 270*

Gottes Gnade ist die höchste Form der Liebe, rein und frei von Mäkel. Ihr einziges Interesse gilt der Seele. Gottes Gnade macht alle weltlichen Dinge möglich, durch welche

die Seele lernen, sich erlösen und die höchste Liebe Gottes erfahren und mit ihr eins werden kann. Gott hat uns die Kraft der Liebe gegeben, durch die sich die Seele zu der Welt Shivas emporhebt. Liebe bringt uns näher zu Gott. Andere Religionen mögen sagen, dass Gott Liebe ist, aber Tirumular lehrt uns, dass Liebe Gott ist. Dieser heilige Vers ist tief mystisch und muss erfahren werden, um wirklich verstanden werden zu können.

Liebe ist die Grundlage von Yoga in all seinen Hauptformen (Bhakti, Karma, Raja, Jnana) und von Tantra (Transformation unserer menschlichen Natur hin zum Göttlichen). In Yoga Sutra II.30 kommt Liebe im ersten Glied des Astanga Yoga, den Yamas, zum Ausdruck: Gewaltlosigkeit, Wahrheitsliebe, Nicht-Stehlen, Enthaltensamkeit und Begierdelosigkeit. Diese fünf sozialen Gebote regulieren und harmonisieren unser soziales Zusammenleben und bilden die Grundlage unseres Praktizierens.

Liebe beginnt damit, sich selbst zu lieben. Wenn du dich selbst nicht lieben kannst, wie kannst du dann andere lieben? Auf welche Weise kann man sich selbst lieben? Physisch, emotional, mental, intellektuell und spirituell!

Wie kannst du dich physisch lieben?

Als Antwort auf diese Frage kann ich als besten Ratschlag geben, mehr und mehr darauf zu achten, welche Rolle die Nahrung in deinem Leben spielt und bewusst zu essen. Sei ein Zeuge. Sei bewusst während allen Aktivitäten, inklusive des Essens. Praktiziere Nityananda Kriya, ob du Nahrung zu dir nimmst oder nicht, ob sie gut schmeckt oder nicht. Kultiviere Gewahrsein und Gleichmut. Sei kein Sklave des Impulses. Nimm an Kursen teil, lies Bücher und experimentiere mit einfachen vegetarischen Gerichten, die vollwertig, bekömmlich und lecker sind. Beobachte, wie du verdaust.

Wähle Nahrung, die dich mit Energie versorgt und dein vorherrschendes Dosha auszugleichen hilft.

Dich physisch selbst zu lieben, beinhaltet auch, dich auszuruhen, wenn du müde bist. Vermeide Müdigkeit, die ein Hindernis für Selbst-Gewahrsein ist. Gönn deinem Körper ausreichend Bewegung, damit deine Drüsen genügend Endorphine ausschütten und die verschiedenen inneren Systeme gesund bleiben. Praktiziere den fünffachen Weg des Kriya Yoga, um die Auswirkungen von Stress zu kontrollieren. Regelmäßiges Üben der 18 Haltungen sowie von Pranayama und Meditation sollte dafür ausreichend sein, aber du kannst dies gerne durch andere Körperübungen ergänzen.

Wie kannst du dich emotional lieben?

Manche von uns behandeln ihre Emotionen wie Moskitos, aber Emotionen sind Boten. Wir sollten eher versuchen, die Botschaften, die sie enthalten, zu verstehen, als sie abtöten oder unterdrücken zu wollen. Frage dich „warum?“, wann immer du dich wütend, unruhig, ängstlich oder niedergeschlagen fühlst. Wende die vierte Meditationstechnik, Dhyana Kriya, an, um zu reflektieren, warum die Emotion aufkommt und was sie dir sagen möchte. Wenn du die Emotionen fühlst, frage dich: „möchte ich kontrollieren oder möchte ich geliebt werden?“ Dann frage: „wer möchte es?“ und „wer bin ich?“ Wenn die Liebe von Verhaftung infiziert ist, wirst du leiden, sobald deine Erwartungen nicht erfüllt werden. Durch Nicht-Anhaftung, durch Loslassen deiner Erwartungen an andere kannst du Leiden vermeiden und bedingungslose Liebe frei von Egoismus erfahren.

Du kannst die Energie, die mit negativen Emotionen verknüpft ist, durch Bhakti Yoga Praktiken wie z.B. Chanting, hingebungs-volle Lieder, Zeremonien und Pilgerreisen in positive Emotionen transformieren. Wenn du

z. B. niedergeschlagen bist, solltest du gefühlvoll chanten. Dies wird nicht nur schwierige Emotionen abschwächen, sondern auch dein Herz durch Liebe und Hingabe erheben. Das ist viel besser, als negative Gefühle mit übermäßigem Essen, Alkohol, Rauchen oder anderem Suchtverhalten zu kompensieren. Emotionen können dein Freund oder dein Feind sein. Es hängt davon ab, wie du sie nutzt.

Wie kannst du dich mental lieben?

Auf dieser Ebene befassen wir uns damit, was durch die fünf Sinne in unseren Geist dringt. Was nimmst du mit Augen, Ohren, Haut, Nase und Zunge auf? Suchst du nach Unterhaltungsformen, die dein Unterbewusstsein mit Bildern der Gewalt, Lust, Wut und Angst füllen? Beschäftigst du dich mit Aktivitäten, die dich nur ablenken? Oder wählst du Bilder, die dich inspirieren und Aktivitäten, die dir helfen, Gleichmut und Selbst-Gewahrsein zu entwickeln?

Wie sieht deine Wohnung oder dein Haus aus? Gibt es unordentliche Bereiche? Könntest du neuen Raum schaffen, indem du Dinge verschenkst, die du nicht länger benötigst? Halte dein Zuhause sehr sauber und ordentlich. Sauberkeit kommt gleich nach Gottesfurcht. Halte es so sauber, wie du es gerne hättest, wenn Babaji dich an diesem Tag besuchen kommen würde. Verbrenne Weihrauch. Renoviere. Singe hingebungs-volle Lieder. Höre oder mache selbst Musik, die deinen Geist und deine Seele erhebt. Reserviere einen Teil deines Zuhauses für deine Yoga-Praxis. Mache es zu deinem Ashram. Sei ein Yogi!

Erlaube Gott, Seine Liebe durch deinen Geist auszudrücken, indem du Musik, Kunst und eine Umgebung schaffst, die anderen dient.

Wie kannst du dich intellektuell lieben?

Was solltest du lesen? Erbaut dein Lese-material dich, oder lenkt es dich nur ab? Lies jeden Tag inspirierende Literatur, die deine Gesundheit verbessert, deine Stimmung hebt, dich ermutigt, zu meditieren und deine persönliche Entwicklung fördert. Es gibt wundervolle Klassiker wie *die Bhagavad Gita*, *die Kriya Yoga Sutras des Patanjali* und *der Siddhas*, *die Bibel* und *die Upanishaden*. Studiere sie. Lies die vielen inspirierenden Geschichten der Heiligen. Sie werden dir helfen, deine Probleme zu überwinden.

Liebe geht mit Ausdehnung einher und der Intellekt erweitert sich, wenn ihm erlaubt wird, neugierig zu sein, Fragen zu stellen, Antworten zu suchen und nachzudenken. Zu oft werden Menschen Teil einer spirituellen Gruppe oder Religion, deren Anführer die alleinige Wahrheit für sich beanspruchen. Diese schreiben ihren Anhängern vor, nichts anderes zu lesen oder, noch schlimmer, sie nicht in Frage zu stellen – und blind das zu akzeptieren, was sie sagen. Offen gesagt, ist dies das Problem mit den Religionen. Man missbraucht seinen gottgegebenen Intellekt, indem man ihn leugnet und dies ist das Gegenteil davon, ihn zu lieben. Wenn Gott gewollt hätte, dass du ein Schaf bist, hätte er dir kein menschliches Gehirn gegeben. Gehe wissenschaftlich vor. Stell‘ Fragen, suche Antworten, experimentiere, schreibe deine Erfahrungen auf, untersuche dein Verhalten und deine Reaktionen und vergleiche sie mit anderen. Lerne von allen Quellen. Werde der Herr deiner selbst. Lass dich nicht von anderen beherrschen! Übergib deine Kraft keinem anderen. Entsage nicht deiner Fähigkeit, zu denken und zu reflektieren. Der Intellekt kann nicht alle Fragen beantworten, aber er kann viele Probleme lösen. Nutze ihn, um deine Erfahrungen mit dem zu vergleichen, was in heiligen Texten gelehrt wird.

Nutze deinen Intellekt, um deine Liebe durch Sprache und klare Kommunikation auszudrücken. Gebrauche ihn zur Problemlösung in allen Bereichen des menschlichen Bemühens, die Welt zu verbessern. Erlaube dem Göttlichen, durch deinen Intellekt zu wirken, sodass Es dich führt und inspiriert.

Wie kannst du dich spirituell lieben?

Ursprünglich bezog sich das Wort *spirituell* auf die Liebe selbst. Heutzutage ist es jedoch zu einem mehrdeutigen Begriff geworden, der sich auf Dinge wie Kommunikation mit den Toten, Mediumismus, übersinnliche Kräfte und Astralreisen beziehen kann. Diese Dinge haben jedoch wenig mit wahrer spiritueller Liebe zu tun. Der beste Weg, Spiritualität zu entwickeln, ist, all deine Gedanken, Worte und Handlungen mit dem Nektar der Liebe zu tränken, sogar die kleinsten Gesten des täglichen Lebens. Behandle z. B. deine Freunde, Verwandten und auch Fremde mit Fürsorge und Liebe. Beobachte, wie du über andere denkst. Transformiere deine Gedanken. Versuche, das Gute und Großartige in jeder Person zu sehen. Wenn du schlecht über andere denkst, bekräftigst du nur die negativen Züge in ihnen und in dir!

Sage nur, was hilfreich und aufbauend für andere ist; andernfalls schweige.

Praktiziere regelmäßig Bhakti Yoga. Baue zu Hause einen Schrein auf und stelle Bilder des von dir am meisten verehrten Gottesaspekts darauf. Chante, singe, bete. Indem du so tust, als wäre dies deiner bedingungslosen Liebe würdig, wirst du diese Liebe erleben. Diese Erfahrung wird so wunderbar sein, dass du sie in all deine Beziehungen – ob zu Menschen, Tieren oder Objekten – einbringen wollen wirst. Wenn du dich zu Gruppen hingezogen fühlst, nimm an deren hingebungsvollen Aktivitäten teil.

Lass dich durch den Guru führen: werde zum Mitschöpfer Gottes

Das Göttliche oder das Höchste Wesen, wie auch immer du es nennen magst, liebt dich. Es möchte dich durch den Guru und durch das, was Sri Aurobindo als das „psychische Wesen“, die in der Natur befindliche Seele, bezeichnet hat, führen. Das Göttliche und sein menschliches Instrument, der Guru, lieben dich in deiner wahren Natur, dem höheren Selbst oder der Seele, mit Mitgefühl und Weisheit. Wenn das Göttliche und der Guru jedoch nur mitfühlend wären, könnten sie dich nicht aus der Illusion deines Lebens herausführen. Du würdest ihr Mitgefühl als Liebe dafür, wie du jetzt bist, missverstehen. Wenn das Göttliche und der Guru nur weise wären und kein Mitgefühl hätten, würdest du als Schüler höchstwahrscheinlich unter den Anforderungen der Selbst-Transformation zusammenbrechen. Schüler sind anfällig für Missverständnisse, Projektionen, Irrtümer und Illusionen, die sie von einer konstruktiven Beziehung mit dem Guru abhalten oder das Zustandekommen einer solchen verzögern.

Auf einer bestimmten Stufe der liebenden Beziehung mit dem Göttlichen wirst du erkennen, dass du die Macht und Verantwortung hast, dein Leben zu erschaffen. Du gehst über den gewöhnlichen Zustand des „Träumens mit offenen Augen“ hinaus in

den eines Visionärs. Du wirst ein Visionär. Du bleibst deinen Träumen treu, den Träumen, von denen du weißt, dass sie mit deinem Weg der Weisheit und Selbstverwirklichung verbunden sind. Das Göttliche ist nicht länger fern und du fühlst dich als Mitschöpfer des Göttlichen.

Das Göttliche ist gnädig. Das Göttliche inspiriert. Wenn du deine Absicht darauf lenkst, dass etwas geschieht, unterstützt dich das Universum dabei, es in Erfüllung gehen zu lassen. Du musst vielleicht hart arbeiten, um es zu vollbringen, aber du fühlst, dass du nicht der Handelnde bist, sondern nur das Instrument. Du wartest geduldig auf das Ergebnis und vertraust darauf, dass das Universum sich darum kümmern wird. Du lebst im gegenwärtigen Augenblick und die Dinge werden erledigt, während du tust, was notwendig ist. Du richtest dich mehr und mehr nach dem Willen des Göttlichen aus. Dies geschieht allerdings nur, wenn du das Ego von seinen Bedürfnissen und Vorlieben reinigst. Was immer das Ergebnis ist, du fühlst dich gesegnet.

Referenzen: Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas; Tirumandiram; Kriya Yoga Erkenntnisse auf dem Weg; Erleuchtung ist anders, als du denkst. Alle erhältlich online in unserem Bücher-Shop unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php

2. Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt

von M.G. Satchidananda

Die Transformation in eine andere Existenzform ist zurückzuführen auf die gewaltigen Möglichkeiten, die der Natur innewohnen.

- Patanjali, Yoga Sutras, IV.2

Seid also vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.

- Jesus, Matthäus 5,48

Ihr seid Götter und ihr alle seid Söhne des Höchsten.

- Psalm 82,6, zitiert von Jesus, Johannes 10,34

Absolute Freiheit, die Patanjali als Kaivalya bezeichnet oder Sri Aurobindo „absolute Einheit“ nennt, ist das Ziel des klassischen Yoga. Im letzten Kapitel der Yoga Sutras erörtert Patanjali diese letzte Stufe der Selbsterkenntnis, die niemals „endgültig“ ist. Wie könnte man das, was unendlich ist – das Göttliche oder Seine Schöpfung – begrenzen? Absolute Freiheit erfordert zwangsläufig, dass die Zukunft noch geschrieben werden muss und zwar von uns allen.

Die Welt verändert sich schneller als je zuvor. Wir werden nicht nur durch innere Kräfte angetrieben, die das Produkt unserer menschlichen Evolution sind, sondern auch von äußeren Kräften, wie z.B. Technologie, Wirtschaft, medialen und politischen Organisationen, Wissenschaft und der Umwelt. Der Versuch, auf die Flut von Ideen, Versprechungen und Bedrohungen, die von diesen Kräften und ihren Entwicklungen ausgehen, zu antworten, kann uns sogar

noch verwirrter und inaktiver als vorher machen. Während die drängendsten Themen für viele Klimawandel, wachsende wirtschaftliche Ungleichheit, Störungen des Arbeitsmarktes und die Gefahr eines Krieges sind, werden – wenn wir es von einer weiteren Perspektive aus betrachten – manche argumentieren, dass alle menschlichen Probleme von drei miteinander verbundenen Prozessen überschattet werden:

„1. Die Wissenschaft ist sich in dem allumfassenden Dogma einig, welches besagt, dass Organismen Algorithmen sind und Leben einem Datenverarbeitungsprozess entspricht.

2. Die Intelligenz entkoppelt sich vom Bewusstsein.

3. Nicht-bewusste aber hoch intelligente Algorithmen könnten uns bald besser kennen als wir uns selbst.“

– Yuval Noah Harari, *Homo Deus*

Die oben genannten Behauptungen werden von führenden Wissenschaftlern auf den Gebieten der Bio-Technologie, Genetik, künstlichen Intelligenz und Informatik aufgestellt. Sie sind das Herzstück der Entwicklungen, die von den größten Technologie-Unternehmen, wie Google, Facebook, Amazon und anderen vorangetrieben werden, die Anwendungen entwickeln, indem sie Big Data, genetische Kodierungen, Nano-Robotertechnik und Biotechnologie einsetzen, um den Homo sapiens zu einer neuen Spezies mit gottähnlichen Kräften – sogar Unsterblichkeit – „upzugraden“. Dieser Evolutionssprung der Menschheit könnte eine neue elitäre Gesellschaftsklasse hervorbringen, die sich von dem modernen Homo

sapiens so stark unterscheiden würde, wie der Homo sapiens vom Neandertaler.

Während dies Jahrzehnte oder sogar 100 Jahre dauern mag, können wir alle jetzt schon die Auswirkungen der obigen Thesen in Form der technischen Produkte der Pharmazeutischen Industrie, „des Internets aller Dinge“, der Globalisierung oder durch Smartphones und Soziale Medien erfahren. Wir alle treffen für gewöhnlich standardmäßige Entscheidungen, wie wir die neuen Technologien in unser Leben und das Leben unserer Kinder einbeziehen.

Bevor man die möglichen zukünftigen Folgen der obigen drei Behauptungen und damit verbundene Entwicklungen diskutiert, ist es notwendig, die Begrenzungen der Wissenschaft, insbesondere hinsichtlich ihrer Auffassung des Bewusstseins, zu verstehen. Folglich muss auch das Verhältnis zwischen Wissenschaft und Humanismus erörtert werden.

Wissenschaft und Bewusstsein

Die Wissenschaft bezieht sich auf einen Wissensfundus, der als Resultat der Anwendung wissenschaftlicher Methoden und der Bildung eines Konsenses hinsichtlich jener Beobachtungen, angesammelt worden ist. Wie jeder, der wissenschaftlichen Unterricht erhalten hat, weiß, beinhaltet diese Methode vier Schritte. Erstens, das Aufstellen einer Hypothese, z.B. dass eine bakterielle Infektion erfolgreich durch die Anwendung eines bestimmten Antibiotikums behandelt werden kann. Zweitens, die Überprüfung dieser Hypothese in einem kontrollierten Experiment mit einer Stichprobengröße, die ausreichend groß ist, um daraus statistisch signifikante Schlüsse ziehen zu können. Drittens, die Aufzeichnung der Ergebnisse des Experiments. Viertes, das Teilen dieser Resultate mit anderen Forschern, von denen manche dann versuchen, diese Ergebnisse in ihren eigenen Experimenten zu reproduzieren.

Wenn eine hinreichende Anzahl Experimente die gleichen oder vergleichbare Resultate geliefert hat, werden diese dem wissenschaftlichen Wissensfundus hinzugefügt. Im Gegensatz zur Philosophie ist dies ein empirisches Vorgehen, das auf dem experimentellen Überprüfen beobachtbarer Phänomene beruht.

Bis vor ca. 100 Jahren war die Naturwissenschaft, wozu auch die Physik und die Chemie zählen, der Auffassung, dass Phänomene gemäß mechanischer Naturgesetze wirken. Seither ist sukzessive bewiesen worden, dass dieses newtonsche Modell unzureichend ist, als jenes Gebiet der Physik, das als Quantenmechanik bezeichnet wird, zunächst theoretisch überlegt und dann experimentell gezeigt hat, dass Beobachtungen manchmal durch den Beobachter beeinflusst werden. Dies hat eine Debatte darüber angestoßen, wie dies geschieht und was die Natur des Bewusstseins ist. In dieser Debatte gibt es zwei hauptsächliche Meinungs-lager.

Die eine Gruppe, vorwiegend die Neurowissenschaften, behauptet, dass Bewusstsein eine Begleiterscheinung des Gehirns ist. Dies bedeutet im Wesentlichen, dass Bewusstsein durch elektrochemische Reaktionen im Gehirn erzeugt wird und, dass mentale Erfahrungen bestimmte grundlegende Datenverarbeitungs-Funktionen erfüllen. Ohne das Gehirn, theoretisieren sie, könnte das Bewusstsein nicht existieren. Jedoch versteht niemand etwas davon, wie biochemische Reaktionen und elektrische Ströme im Gehirn die Subjekt-Objekt Erfahrung von Schmerz, Wut oder Angst erzeugen. Wissenschaftler können mithilfe von Magnetresonanztomographie (MRT) lediglich beobachten, dass diese Ströme im Gehirn entstehen. Epiphänomenalismus ist die Überzeugung, dass mentale Erfahrungen von Wahl und freiem, willentlichen Handeln im Grunde Illusionen sind. Sie sind die zufälligen Begleiterscheinungen rein physikalischer Vor-

gänge und können nicht der Ursprung irgendeiner Handlung oder eines Ereignisses sein. Anders ausgedrückt, ich mag zwar glauben, dass ich mich dafür entscheide, diese Worte zu tippen, die gerade auf dem Bildschirm erscheinen, in Wahrheit aber, werden die Worte durch eine komplexe Reihe physikalischer/chemischer Reaktionen erzeugt – ich meine nur, dass ich die Freiheit hätte, zu schreiben, was ich will. Es wäre falsch, diese Sichtweise in erster Linie als wissenschaftlich zu bezeichnen, da sie ohne angemessene Erklärung eine große Datenmenge verwirft, die mit unserer eigenen subjektiven Erfahrung als Vermittler mentalen Erlebens verbunden ist, wie wir weiter unten verdeutlichen werden.

Die andere große Schule verweist auf Experimente, die darauf hindeuten, dass das Bewusstsein vom Gehirn unabhängig ist. Diese Debatte ist besonders interessant für Wissenschaftler auf dem Gebiet der künstlichen Intelligenz und auch für jeden, der an Spiritualität, höherem Bewusstsein, Yoga oder Metaphysik interessiert ist.

Was ist Bewusstsein? Diejenigen aus der zweiten, oben genannten Gruppe würden argumentieren, dass es ein Mysterium ist. Manche von ihnen würden behaupten, dass es grundsätzlich nicht begreifbar ist, da es alle beobachtbaren Phänomene transzendiert. Bewusstes Erkennen erfordert Beobachtung. Wie kann also der Beobachter sich selbst beobachten? Klassischer Yoga entgegnet darauf, dass dies im Zustand von Samadhi oder Selbst-Verwirklichung eintritt, in dem man sich dessen bewusst wird, was bewusst ist. Aber Samadhi ist für wissenschaftliche Messtechniken nicht zugänglich, außer hinsichtlich seiner physiologischen

Kennzeichen und für neurologische Bildgebung.

Nahezu alle Gehirnforscher beharren darauf, dass Bewusstsein von den Funktionen des Gehirns herrührt. Sie räumen jedoch ein, dass sie nicht wissen, wie Bewusstsein entsteht und, dass sie keinen Beweis dafür haben, dass es dies überhaupt tut. Falls sie sich durchsetzen, wird die Bildungsschicht ihnen zustimmen, Beweis hin oder her. Da „Bewusstsein nichts weiter als ein Resultat der Gehirnaktivität ist“ und weil Bewusstsein letztlich ein Gegenstand der Physik ist, besteht die Gefahr, dass die Neurowissenschaft eines Tages für die Werte der technischen Gesellschaft und politische Ziele benutzt wird. Wie wir im Folgenden noch viel genauer ausführen werden, ist diese orwellianische, post-humanistische Welt ihre letzte Grenze.

Aber angenommen, dass alle ihre Grundaussagen vollkommen falsch sind? Angenommen, dass sie niemals bewiesen werden, dass

das Bewusstsein vom Gehirn herrührt? Angenommen, dass alle ihre Bemühungen in dieser Richtung lediglich von Zirkelschlüssen abhängig sind – d.h. davon auszugehen, was sie zu beweisen versuchen?

„Das Bewusstsein muss eine Funktion der Gehirnaktivität sein, was sollte es denn sonst sein?“

Lasst uns mit einer sehr einfachen Version davon beginnen, was Bewusstsein bedeutet, und im Verlauf werden wir einige der Grundgedanken der Gehirnforscher Stück für Stück widerlegen:

Erstens: Jetzt in diesem Moment liest du die Worte auf dieser Seite. Du weißt, dass du diese Worte liest. Du nimmst wahr, dass du

„Was ist Bewusstsein? Diejenigen aus der zweiten, oben genannten Gruppe würden argumentieren, dass es ein Mysterium ist.“

die Worte liest. Du bist dir dessen bewusst, dass du die Worte liest. Du „verfügst über jenes Bewusstsein“.

Zweitens: Das Gehirn setzt sich laut der konventionellen Physik aus winzigen Teilchen zusammen. Das ist alles. Die Neurone und ihre Leitungsbahnen und die Synapsen und die Neurotransmitter bestehen im Wesentlichen aus atomaren und subatomaren Teilchen.

Drittens: Diese atomaren Teilchen sind die gleichen wie jene, die überall in der Natur vorkommen, ob in der Erde, im Wasser oder in der Luft, in unseren eigenen physischen Körpern oder in anderen Planeten. Sie bewegen sich und interagieren miteinander gemäß den physikalischen Gesetzen.

Viertens: Es gibt nichts in diesen Partikeln oder in irgendeiner Verbindung von ihnen, das auf bewusstes Erkennen hindeutet. Es gibt kein bewusstes Erkennen.

Fünftens: Aber irgendwie sorgen diese Partikel im Gehirn dafür, dass du weißt, dass du diese Worte genau in diesem Moment liest.

Sechstens: Jene Aussage ist absurd, in Anbetracht von Punkt Nummer vier, dass es nichts in diesen Partikeln oder in irgendeiner Verbindung von ihnen gibt, das auf bewusstes Erkennen hindeutet.

Siebtens: Und doch weißt du es. Du weißt, dass du diese Worte liest. Du bist dir dessen bewusst.

Fazit: Da du weißt, dass du diese Worte liest, kommt dieses Bewusstsein von woanders her als dem Gehirn, das kein bewusstes Erkennen birgt. Das ist offensichtlich.

Trotzdem weigern sich manche Gehirnforscher, dies zu akzeptieren. Sie führen eine zweite Absurdität ein: du bist dir der Tatsache, dass du die Worte auf dieser Seite liest, nicht bewusst, das meinst du nur. So etwas wie Bewusstsein gibt es nicht. Bewusstsein

ist eine bizarre Illusion, die vom Gehirn erzeugt wird. Daher ist es nicht erforderlich, Bewusstsein zu erklären. Es existiert nicht. Das hat es nie.

Hier ist eine dritte Absurdität, die von diesen Gehirnforschern vorgebracht wird: Es gibt kein Du. Das „Du“ ist eine weitere Illusion. Das Individuum existiert nicht. Es gibt einen Gehirnvorgang, der zu der Illusion einer individuellen Existenz führt.

Gemäß dieser Argumentation bist du also nicht dort und ich bin nicht hier. Und sie dient dazu, von den blanken Tatsachen abzulenken, dass du und ich sehr wohl existieren und, dass wir genau in diesem Moment bewusst sind und, dass es nichts im Grundaufbau des Gehirns gibt, was das Bewusstsein nachweisen kann.

Solche Gehirnforscher versuchen, maskiert in komplexer, technischer Sprache, alle Arten von Absurditäten einzuführen, um das zu widerlegen, was du und ich wissen und im Hier und Jetzt erfahren können. Aber wir sind keine biologischen Maschinen. Wir sind keine vom Gehirn projizierten Illusionen. Allerdings können sie sich ihrer eigenen Behauptung nicht entziehen, dass „alle Materie und Energie aus atomaren Partikeln zusammengesetzt ist, die über keinerlei Bewusstsein verfügen.“ Daher argumentieren sie, dass das Gehirn aus den gleichen Partikeln besteht und es somit keinen Grund zu der Annahme gibt, dass das Gehirn Bewusstsein aufkommen lassen kann.

Bewusstsein, das natürlich existiert, muss unabhängig von Materie und Energie sein. Forscher können diese Schlussfolgerung hassen, aber sie müssen damit umgehen lernen. Sie lehnen es ab, sich auf direkte Art und Weise damit zu befassen.

Wissenschaft und Humanismus

Während der letzten paar Hundert Jahre hat der Humanismus in der modernen Ge-

sellschaft mehr und mehr den Platz der Religion übernommen. Gemäß diesem neuen Glauben ist die höchste Quelle für Autorität und die Bedeutung des Lebens nicht länger Gott, wie es in der Schrift offenbart wird, und auch nicht seine Gesandten, Könige und Priester, sondern die eigene Erfahrung des Individuums. Die freien Entscheidungen einzelner Menschen sind die ultimative Quelle politischer und religiöser Autorität. Folglich wurde die Macht der Könige, der Delegierten Gottes, durch die Macht der Versammlungen und Beamten ersetzt, die vom Volk gewählt werden. Anstatt sich auf das zu verlassen, was ein Priester oder die Schrift einem gebieten würde, zu tun oder zu glauben, verlangt der Humanismus, dass man seinen eigenen Empfindungen vertraut, auf sich selbst hört, sich selbst treu ist, seinem Herzen folgt und das tut, was sich gut anfühlt. Somit hat moralischer Relativismus die absoluten ethischen Verhaltensregeln und die klassischen Tugenden ersetzt. In der Ästhetik gilt „Schönheit liegt im Auge des Betrachters“ und Musik und Kunst werden danach beurteilt, welche Gefühle sie bei uns auslösen und weniger nach irgendwelchen objektiven Standards. In der Wirtschaft bestimmt der freie Wille des Konsumenten anstatt der von Handwerker-gilden, Fürsten und Ratsherren, was produziert werden soll. Die moderne humanistische Erziehung glaubt daran, die Schüler zu lehren, selbst zu denken, anstatt sie auswendig lernen zu lassen, wie altgriechische oder biblische Autoritäten eine Frage beantwortet hätten. Auch der eigene Gottesglaube unterliegt nun der eigenen Entscheidung, zu glauben, je nachdem ob man Gottes Präsenz spüren kann und das eigene Herz einem sagt, dass er existiert.

„Der Humanismus instruiert uns, nach einer Vielzahl von Erfahrungen zu suchen, um solch ein ethisches Wissen zu erlangen.“

Falls meine innere Stimme mir sagt, dass es keinen Gott gibt, höre ich auf, an ihn zu glauben.

Der Humanismus brachte auch eine neue Methode der wahren Wissensgewinnung hervor. Das war die wissenschaftliche Revolution. Vorher hatte man wahres Wissen erlangt, indem man heilige Schriften las, dann mittels Logik ihre Bedeutung interpretierte und sie auf alle Fragen anwandte. Die wissenschaftliche Methode, wie sie weiter oben erörtert wurde, erfordert das Sammeln relevanter, empirischer Daten und ihre Analyse durch Anwendung mathematischer Hilfsmittel wie beispielsweise Statistik und Wahrscheinlichkeitstheoremen.

Aber die wissenschaftliche Vorgehensweise ist nicht für ethische Probleme geeignet. Kein Datenbestand noch irgendeine mathematische Modellierung kann beweisen, dass es falsch ist, zu morden oder den eigenen Ehepartner zu belügen. Der

Humanismus bot eine alternative zur biblischen Autorität. Wenn wir die Antwort auf eine ethische Fragestellung wissen möchten, müssen wir unser inneres Erleben, also Empfindungen, Emotionen und Gedanken mit Feingefühl beobachten. Indem wir diesen Erfahrungen Aufmerksamkeit schenken und es zulassen, dass sie auf uns einwirken, werden wir – so besagt es der Humanismus – Feingefühl entwickeln. Der Humanismus instruiert uns, nach einer Vielzahl von Erfahrungen zu suchen, um solch ein ethisches Wissen zu erlangen. Er unterstützt auch die Suche des Einzelnen nach spiritueller Wahrheit.

Die Gründerväter der amerikanischen Regierung – Franklin, Jefferson, Adams und

Hamilton – übernahmen den Deismus, der bestrebt war, die Offenbarung durch Vernunft zu ersetzen und die Vorstellung eines aktiven Gottes, der sich in die menschlichen Angelegenheiten einmischt, fallen ließ. Deisten bezweifeln die Existenz Gottes nicht und manche von ihnen blieben weiterhin dem Christentum als einem System der Moral und kosmischen Gerechtigkeit treu.

Wie wir im zweiten Teil dieses Artikels sehen werden, wird die posthumanistische Welt, die uns die Technologie nun durch moderne Medien, Bio-Technologie und Gentechnik beschert, davon abhängen, ob

wir das Mysterium des Bewusstseins annehmen oder seine Existenz leugnen, und, falls wir es verleugnen, auch davon, was die von uns vorausgesetzte Wahlfreiheit, unsere Werte und die Freiheiten, welche die Entfaltung des menschlichen Potentials fördern, ersetzt wird. Im dritten Teil dieses Artikels werden wir die Entstehung des Techno-Humanismus und auch eine alternative Vision, die Reform und Erneuerung eines liberalen Humanismus, der durch die Weisheit des Yoga und seine Praxis geprägt ist, diskutieren. (Fortsetzung folgt)

3. Kurzbiographie : Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma



Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma

Die alleinige und einzige existente Beziehung ist die mit Gott. Alle anderen sind nur Formen und Ausdruck dieser einen. Jede Situation enthüllt, versöhnt und gibt uns übergreifend die Möglichkeit, wieder zum Selbst zurückzukehren. Die Welt ist kein Umstand

der Entfernung, sondern dient der Erinnerung an die göttliche Essenz, die in allen Dingen gegenwärtig ist.

Es brauchte einige Zeit, bis ich diese Biographie schreiben konnte, da ich die Bedeutung davon, die Ereignisse in Worte zu fassen, die mich hierher gebracht haben, stark in Frage gestellt habe. Dann verstand

ich, dass die Ereignisse an sich nicht der wahre Gegenstand dieses Zeugnisses sind, sondern vielmehr der Faden, der sie in Stille verwoben hat, seit dem ersten Atemzug und auch schon davor. Dies ist Das, vor dem ich mich verbeuge und dem ich mich voller Dankbarkeit widme. Ich erkenne die Gegenwart des Gurus, der mir seit jeher zur Seite steht.

Ich wurde in eine Yoga praktizierende Familie hineingeboren und Dank meiner Mutter wuchs ich in einer Atmosphäre auf, die von den Büchern und Lehren großer Yogis und Mystiker gesegnet war, die mich tief inspirierten. Das Kind stand permanent in engem Kontakt mit dem Göttlichen, das ihm Gebete in die Ohren flüsterte und sein Haar im Wind streichelte.

Im Alter von fünf Jahren, öffneten zwei einschneidende Erlebnisse meinen Geist. Das erste ereignete sich, als meine Familie und ich bei einer Party waren. Ich machte einen Spaziergang durch einen großen Garten, als sich mir ein holographisches Abbild

der göttlichen Mutter offenbarte. Sie erschien in der Krone eines Baumes, in weißen und blauen Farben mit goldenen Rosen zu ihren Füßen und sprach telepathisch mit mir. Ich erhielt die direkte und präzise Information, dass meine kleine Schwester im Pool zu ertrinken drohte. Ohne dass ich versuchte, herauszufinden, was geschah, rannte ich hilfesuchend zu meiner älteren Schwester. Und das folgende Bild war das meines Vaters, wie er ausgehfein aus der Empfangshalle herauskam und zu dem Pool lief, um meine Schwester zu retten.

Dieses bedeutende Erlebnis bereitete mich auf eine andere große Initiation vor, die sich ein paar Monate später ereignen sollte – der Tod meines Vaters durch einen Autounfall. Alle Einzelheiten dieses letzten gemeinsam mit ihm verbrachten Tages blieben mir präzise im Gedächtnis, und als ich sie mir später nochmals in Erinnerung rief, konnte ich einen mysteriösen Unterton des Abschieds in unseren Gesten und Interaktionen erkennen.

Durch sein Ableben verstand ich, dass der Tod nicht das Ende, sondern eine Tür zu einer anderen Welt ist, die ich durch ihre Verbindung mit dem Herzen erreichen konnte. Der Tod wurde für das Kind so nah wie ein Freund. Ich konnte ihn wahrnehmen, indem ich die Schönheit der Welt bezeugte und wenn ich damit in Kontakt war, wurde mein Wesen oft erfreut und beglückt.

Yoganandas Buch war Teil unserer Hausbibliothek und ich chantete den Namen Babajis noch bevor ich ihn wirklich kannte. Mit knapp sieben Jahren war mein erster großer Traum, wegzugehen und in einem Kloster im Himalaya zu leben. Ein unwiderstehlicher Ruf animierte mich. Ohne zu wissen, wie, hoffte ich, dass ich vor meinem Geburtstag dorthin gelangte, da ich tief im Inneren wusste, dass es danach für mich nicht mehr möglich sein würde. Ich war sehr enttäuscht, als klar wurde, dass ich in der Welt bleiben musste und mich vielleicht

darin verlieren würde. Mit gebrochenem Herzen musste ich es akzeptieren.

Ich fand Zuflucht in der Stille und in einigen meiner Lieblingsspiele. Ich liebte es, stundenlang meine stille Aufmerksamkeit auf extrem kleine Objekte, wie z.B. ein Sandkorn, zu richten, bis ich mich „selbst vergaß“ und in einen ekstatischen Zustand jenseits von Namen und Formen eintrat. Dieses Hin- und Herpendeln zwischen veränderten Bewusstseinszuständen geschah regelmäßig, leicht und sehr einfach. Es war die Realität, in der ich lebte.

Ich hatte auch Gefallen daran, meine Aufmerksamkeit auf Geräusche zu fokussieren, in alle Richtungen, 360° um mich herum und dann allmählich den Klangraum zu erweitern, während sich der Höreindruck verdünnte. Irgendetwas im Inneren sagte mir, dass ich so die Stimme Gottes hören würde und dies erfüllte mich mit unaussprechlicher Freude. Diese Spiele wurden auch auf andere Sinne gelenkt. Ich verbrachte den Großteil meiner Kindheit mit dieser Art von Erforschungen, da die äußere Welt mich sehr wenig interessierte. Ich erkannte später in den Kriya Yoga Techniken eine gewisse Ähnlichkeit mit diesen Spielen. Die höchste Präsenz des Gurus war bereits gegenwärtig, um mich zu führen.

Die Jahre gingen ineinander über wie die Seiten eines Buches, wobei Lebensabschnitte aufeinander folgten, die sich radikal voneinander unterschieden. Der Guru schenkte mir die Erfahrung vieler Leben kondensiert in nur einem einzigen und ließ nicht zu, dass ich mich in irgendeinem davon verdingte. Immer wenn ich das Gefühl hatte, mich in eine Gewohnheit einzuleben, oder an etwas festhalten zu wollen, warf der Guru die Umstände bzw. die Szenerie um und bot mir eine vollkommen neue Erfahrung. So wie Babaji, der mit seinem Stock auf den Boden klopfte, um den Aufbruch zu einem Neubeginn anzuzeigen, behandelte mich das Leben.

Als Teenager war ich fest davon überzeugt, dass das Leben ein Kampf war und ich stark sein musste. Ich forderte mich damals selbst heraus. Immer wenn ich auf Widerstand in mir stieß, riss ich die Mauern ein und erlebte mich selbst in sehr ungewöhnlichen Umständen. Das war recht lehrreich und bis zu einem gewissen Grad auch nützlich; es war eine Form von Tapas. Aber als ich erkannte, dass diese oftmals extremen Erfahrungen von meiner ursprünglichen Überzeugung herrührten, entschied ich mich dazu, sie aufzugeben.

Mit 20 Jahren verließ ich Brasilien mit meinem ersten Kind auf dem einen Arm und einer kleinen Tasche in der anderen Hand. Der Guru lehrte mich Verhaftungslosigkeit. Wir gingen weg, um mit dem Vater meines Kindes und den Kindern, die noch geboren werden sollten, fünf Jahre auf einem Segelboot zu verbringen. Das Leben auf dem Wasser war sehr einfach: je weniger Besitz wir hatten, desto weiter kamen wir. Es war eine Welt ohne Papiere, Ausweise, Liegeplätze, Adresse, Telefon und ohne Geld. Die Früchte des Waldes und des Meeres waren unsere Nahrung, Trinkwasser kam vom Himmel. Jeder Tag wurde vollkommen gelebt und war einzigartig. Dieser direkte Kontakt mit den Elementen wurde so stark, dass ich mich daran erinnern kann, wie ich nachts bei der geringsten Drehung der Windrichtung aufwachte. Ich spürte die Bewegung der Wellen, die Tiefe des Ozeans und die Veränderung der Sternkonstellationen in mir.

Ich lernte, dem Unvermeidlichen zu begegnen, den Tod in aufkommenden Stürmen auf hoher See zu sehen und es zu genießen, die Küste, die abgetretenen Pfade und die „zivilisierte“ Welt zu verlassen. Der Guru war da.

In meinen Dreißigern kehrte ich mit meiner Ankunft in Frankreich auf den Boden der Realität zurück. Dort kam es zum Bau eines Hauses, der Arbeit an den Wurzeln,

dem Gebären von Kindern, der Konsolidierung des ersten Chakras, einem Interesse an Trommeln und indigenen Rhythmen. Ich erdete mich schrittweise in einem fremden Land, wobei ich die Jahreszeiten und eine vollkommen andere Welt entdeckte. Nach der fließenden und räumlichen Offenheit des jahrelangen Lebens auf dem Boot, ließ mich der Guru die Düfte der Erde kosten. Wie ein Samenkorn, kehrte ich in den Zustand des Reifens zurück. Ein neues Leben entfaltete sich in mir, während ich die Kinder erzog und begleitete, selber wuchs und bedingungslose Liebe und Selbsthingabe erlernte.

Eines Tages begann dann plötzlich, auf mysteriöse Weise der Name Babajis unablässig in meinem Kopf widerzuhallen. Dieser Name stammte aus einer anderen Zeit, jenseits der Erinnerung, so fremd und doch vertraut, allerdings entsprang er nicht meinen eigenen Gedanken. Er rief mich, indem er seinen Namen wiederholte. Die Zeit war gekommen. Ich begann, nach ihm zu suchen und erkannte, dass er schon immer in meinem Leben präsent gewesen war. Je näher ich ihm kam, desto mehr löste sich der Schleier auf, wie ein Traum, der niemals wirklich existiert hatte. Ich entdeckte mich selbst, so wie ich ihn entdeckte.

Dieser Name, Babaji, in meinem Kopf führte mich im Spätsommer 2004 nach Schottland, wo Satchidananda eine erste Einweihung in Babaji's Kriya Yoga gab und ich auch Durga zum ersten Mal traf. Während der gesamten Weitergabe der Einweihung war ich von einer immensen Freude erfüllt, begleitet von der inneren Überzeugung, dass ich endlich das gefunden hatte, wonach ich so lange gesucht hatte.

Eine unendliche Dankbarkeit überwältigte mich. Am Ende des Seminars bildeten alle Teilnehmer einen Kreis, Hand in Hand, um die Einweihung abzuschließen und in diesem unvergesslichen Moment durchströmte eine außergewöhnliche energetische Entladung den Körper von oben bis unten. Diese

Entladung war so intensiv, dass sie den Körper buchstäblich vibrieren ließ und so den Weg ebnete, der auf mich zukommen sollte.

Ich bete dafür, dass jedem solch eine Begegnung widerfahren und jeder dies auch erkennen möge, wenn es im eigenen Leben dazu kommt. Mögen wir die Kraft, die Demut und den Glauben haben, den Ruf zu erwidern. Mögen wir mit einem reinen und

entschlossenen Herzen und einem gleichmütigen Geist voranschreiten, getragen von der Unschuld eines Kindes und der Abgeklärtheit eines Weisen. Mögen wir von dem Höchsten geführt werden, verankert im Boden des Seins.

Möge das Dharma erfüllt werden!

Om Shanti Shanti Shanti

Om Kriya Babaji Nama Aum

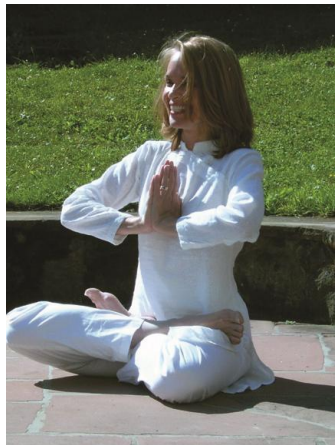
4. Das ABC zur Vertiefung deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga – Teil 7

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 Asanas erreichen kannst. Erlerne diese Techniken von einem erfahrenen und autorisierten Lehrer.)



Die 18 Haltungen bieten uns ein wundervolles System der körperlichen Betätigung. Um würdevoll zu altern, ist dies sicherlich eine Praxis, die wir kontinuierlich fortführen sollten. Schüler sagen oft, dass sie sich lieber auf Pranayama, Meditation oder Mantra konzentrieren und die Asanas weglassen. Der Sinn dieser Journal-Artikel ist daher gewesen, zu betonen, dass Kriya

Hatha Yoga ein integraler Bestandteil von Babaji's Kriya Yoga und auch eine kraftvolle Form der Selbstbeobachtung, Reinigung und Wiedervereinigung ist. Führe deine Kriya Hatha Yoga Praxis in der Absicht aus, die körperlichen, geistigen und emotionalen Blockaden und Verunreinigungen aufzulösen, die das Licht in dir verdunkeln. Fokussiere dich auf deine Ausrichtung sowie auf Bewusstheit, die Bandhas und die Wirbelsäulenatmung und steigere die Dauer der einzelnen Haltungen, so können die Asanas das erforderliche Tapas erzeugen, um psychosomatische Giftstoffe zu reduzieren und Energie und Licht zu steigern. Deine Hatha Yoga Praxis bildet die Grundlage deiner Selbst-Erforschung.

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

– S –

Shakti – der kreative Fluss des Lebens, ermächtigt in deinem Innersten. Die erweckte Pranashakti ist ein göttlicher Strahl Kundalinis, einer ewigen, omnipräsen-ten Energie. Sobald sie im Körper sanft erweckt worden ist, wird der gesamte Körper durch Energiewellen gestärkt. Dies kann als plötzlicher Energieschub oder auch in Form von spiralförmigen Bewegungen bzw. feinem Flattern wahrgenommen werden, aber wenn es eintritt, wirst du anders zu fühlen, anders zu denken und mit einer neuen Sichtweise der Welt, deiner Selbst und den anderen darin zu handeln beginnen.

Shavasana – Jedes Asana ist ein Körper-Geist-Diagramm, das Energie durch den gesamten Körper zirkulieren lässt. Das Asana bewegt Blut, Lymphe, Prana und Abfallprodukte. Während der Entspannungsphase transportiert das Kreislaufsystem die Abfallprodukte, die durch das Asana freigesetzt worden sind, zu den Ausscheidungsorganen, wie der Haut, den Lungen und dem Dickdarm. Eine von Entspannung gefolgte Asana-Praxis kann die Ursache von Erschöpfung und letztlich die Quelle von Giftstoffen effektiver beseitigen. Bleibe nach jedem Asana mindestens 30 Sekunden lang in der Entspannung, um diesen Austauschprozess integrieren zu können. Zusätzlich ist ein langes Shavasana am Ende deiner Asana-Praxis empfehlenswert.

Wirbelsäule („spine“) – Achte auf die Position und die Geschmeidigkeit deiner Wirbelsäule und darauf, dass sie sich bei jeder Haltung durch den Atem und die Muskulatur unterstützt anfühlt. Erzwingen keine der Haltungen. Versuche, dir deiner gesamten Wirbelsäule genau bewusst zu werden, gewahr des Energieflusses in ihr. Probiere diese Übung aus: Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf die Wirbelsäule. Beginne an der Stelle am Perineum/Gebärmutterhals, wo du Muladhara Chakra zu verorten meinst. Lasse dein Be-

wusstsein beim Einatmen rasch die Wirbelsäule entlang von Chakra zu Chakra nach oben steigen, von Muladhara zu Swadhistana (am Kreuzbein-Plexus), zu Manipura Chakra (am Solarplexus), zu Anahata Chakra (hinter dem Herzraum), zu Vishuddi Chakra (hinter der Kehle) und dann in das Zentrum des Schädels, zu Ajna Chakra, direkt hinter dem Augenbrauen-Zentrum. Dein Bewusstsein bleibt, während du einatmest, innerhalb der Wirbelsäule. Lasse dann beim Ausatmen dein Bewusstsein die Wirbelsäule hinab wandern, von Ajna über Vishuddi, Anahata, Manipura, Swadhistana zurück zu Muladhara. Dein Bewusstsein sollte genau dann bei Muladhara ankommen, wenn deine Ausatmung beendet ist. Atme weiter durch die Wirbelsäule, wobei sich Atem und Bewusstsein zusammen bewegen.

Wirbelsäulenatmung („spinal breathing“) bei den Asanas – Die Wirbelsäulenatmung wird den Geist in dem Asana verwurzeln und den Pranafluss stimulieren. Vertiefe die Körper-Geist-Verbindung, indem du den Luftstrom beim Einatmen die Wirbelsäule entlang nach oben visualisierst und lenkst und so einen gesteigerten Pranafluss stimulierst. Anstatt bei einem Asana den Prana beim Ausatmen wieder die Wirbelsäule nach unten sinken zu lassen, solltest du ihn von der Wirbelsäule nach außen in den gesamten Körper hinein lenken, als ob du den Prana bewusst ausdehnen möchtest, um die Gewebe, die Zellen und die Organsysteme zu nähren. Bei manchen Asanas kannst du diese Ausdehnung in Ajna spüren. Solch ein innerer Fokus wird dir dabei helfen, loszulassen, zu entspannen und die Haltung zu stärken. Du wirst das Asana länger beibehalten und eine Brücke zwischen Körper, Geist und Seele schlagen können, um sie miteinander zu verbinden.

Hingabe („surrender“) – Mentale und physische Hingabe ist für die Perfektion eines Asanas genauso wichtig wie Kraft,

Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Den Körper auszurichten, kann dabei helfen, die Art von Entspannung zu erreichen, die zum Los- und Fallenlassen ins eigene Innere notwendig ist. Entspannung ermöglicht der Energie des Prana frei zu fließen, auf ruhige und einheitliche Weise. Mentale und körperliche Entspannung löst die Widerstände und Verkrampfungen auf, die den Fluss der Lebenskraft blockieren. Hingabe erfordert, dass du egoistisches Leistungsdenken loslässt und eine Bereitschaft entwickelst, alle Erfahrungen ohne Beurteilung anzunehmen. Sich der Energie in den Asanas hinzugeben, hilft dir in dem jeweiligen Moment, Balance und Entspannung aufrecht zu erhalten, wodurch sich der Strom der Lebenskraft ungehindert fortbewegen kann. Dies führt zu mühelosen Haltungen.

Sushumna Nadi – Intensiviere das Bewusstsein für deine Wirbelsäule noch mehr und versuche, dir des feinstofflichen, übersinnlichen Abschnitts im Zentrum deines Rückenmarks gewahr zu werden. Richte deine bewusste Aufmerksamkeit auf das Rückenmark, auf den feinstofflichen Kanal, den heiligen Durchgang, Sushumna Nadi. Sei dir dieser Nadi bewusst, die von Muladhara Chakra zu Ajna Chakra an der Spitze der Wirbelsäule verläuft. Visualisiere Sushumna als eine lange, dünne, leuchtende Röhre, eine transparente, aus Lichtpartikeln bestehende Bahn. Versuche, in die Helligkeit Sushumna Nadis einzutauchen und die Bewegung der Lichtpartikel zu „fühlen“. Bewege dich in dieser Lichttröhre und visualisiere dabei den Lotus von Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddi und Ajna.

Halte einen Teil deines Bewusstseins auf Sushumna Nadi gerichtet, nimm aber noch den Atem hinzu. Ziehe beim Einatmen den Prana von Muladhara entlang dieser Leitungsbahn zu Ajna hinauf. Halte beim Ausatmen dein Bewusstsein auf Ajna gerichtet und spüre die Ausdehnung des Pranas. Du

kannst auf Ajna konzentriert bleiben, auch während ein Teil deines Bewusstseins die Energie nach oben führt. Ajna Dristhi erzeugt einen magnetischen Sog auf den Prana in Sushumna Nadi. Spüre, wie deine Wirbelsäule auf diese spinale Atmung reagiert. Sie fühlt sich kräftiger und durch den Pranafluss stärker unterstützt an. Der Atem bewegt sich, das Bewusstsein bewegt sich, der Prana bewegt sich. Werde dir dessen bewusst, dass sich diese Kräfte innerhalb der leuchtenden Leitungsbahn bewegen. Achte auf das „Gefühl“ des sich entlang Sushumna bewegendes Pranas. Gib dich hin und konzentriere dich ausschließlich auf das Aufsteigen und die Ausdehnung von Prana.

– T –

Tapas – eine Intensität von Selbstdisziplin und Sadhana, die durch das Verbrennen von unbewussten mentalen Aktivitäten Hitze und Licht im Körper erzeugt. Tapas bearbeitet die Karmas und verursacht dabei Reibung, Widerstand, Irritation, Selbstabwehr und den Wunsch, zu urteilen. Es bietet eine Möglichkeit, persönliche, vorprogrammierte Strukturen zu durchbrechen, karmische Muster zu lockern und sich konditionierten, unbewussten Denkens und Handelns bewusst zu werden. Tapas ist erforderlich, um unbewusste psychosomatische Blockaden zu transformieren.

Gewebe („tissues“) im Körper – Faszen sind ein Teil des Bindegewebes, das alles miteinander vernetzt und ein Ganzkörper-Kommunikationssystem darstellt. Auch von der wissenschaftlichen Forschung und medizinischen Fachrichtungen wird der menschliche Körper nicht länger nur in einzelne Systeme unterteilt, die getrennt voneinander betrachtet werden, da all diese Systeme durch das Nervensystem und das Bindegewebe miteinander vernetzt sind. Yoga behauptet, dass ein System von Nadis das Faszien system durchzieht und der Prana

sich durch sie bewegt. [Studien an der Universität von Vermont und dem College of Medicine, bei denen Hochfrequenz-Ultraschallmikroskopie eingesetzt wurde, um die Meridiane (mit den Nadis vergleichbare energetische Strukturen) zu untersuchen, die in der Akupunktur verwendet werden, zeigten, dass diese dem selben Faszien-Netzwerk in tiefen Faszien-schichten und zwischen den Organen folgen.] Ausgedehnte Haltungen können helfen, die Meridiane (Nadis) zu reinigen und es dem Prana so ermöglichen, sich frei durch resistente Bindegewebsstrukturen, Gelenke, Ligamente, Sehnen und das Skelettsystem zu bewegen.

– U –

Ujjayi – Verwende Ujjayi bei deiner Asana-Praxis. Ujjayi wird sich spontan einstellen, wenn sich deine Konzentration vertieft, setze es jedoch auch bewusst ein, um in Bereiche der Anspannung und Verengung vorzudringen. Bewege dich beim Ausatmen mit dem sanften, entspannenden Ujjayi-Klang im Hintergrund. Bewusstheit dieser psychischen Atmung, des sanften Klanges in der Kehle, des gleichmäßigen und glatten Atemstromes wird dich immer weiter lockern, tiefer vordringen lassen und dich bei ausgedehnten Haltungen stärken. Dieser sanfte, rhythmische Fluss steigert die Bewusstheit und beruhigt und beschwichtigt den Geist. Dein ganzes Wesen bewegt sich mit dem Atem und das Asana entfaltet sich. Es wird mehr Energie in die Wirbelsäule freigesetzt, was zu Helligkeit, Beschwingtheit, Leichtigkeit und Mühelosigkeit führt. Die Haltung geht über in Balance und schließlich Freude.

Uddiyana Bandha – Uddiyana bedeutet hochfliegen, aufsteigen; der große Vogel (Prana) hebt ab. Uddiyana Bandha beeinflusst den Solar Plexus und erzeugt viel Energie im Bauch und in der Brust. Er toni-

siert das sympathische Nervensystem und ist sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene wichtig. Ziehe die Bauchmuskeln ganz in Richtung Wirbelsäule zurück; jene beiden Muskelgruppen über und unter dem Nabel. Mulabandha, eine Kontraktion des Perineums, kann sich spontan einstellen, wenn du die Atemhilfsmuskulatur einsetzt. Diese Haltung bewirkt eine günstige Ausrichtung, Gleichgewicht und dynamische Stille.

– W –

Willentliche Praxis – Praktiziere Asanas als eine regelmäßige Methode der Entspannung und Pflege deines gesamten Wesens mit einem passiven Geist und einem gebändigtem Ego, aber dennoch bewusst und willentlich, für längere Zeit in den Haltungen verweilend, konzentriert auf die Position der Wirbelsäule, auf den Atem und darauf, was im Körper geschieht. Wenn du ein Asana lang genug mit Balance und Harmonie in Körper und Geist und unter Aufrechterhaltung subtiler, durchdringender Bewusstheit beibehalten kannst, wird es wirklich effektiv werden und Veränderungen im Bewusstsein werden auftreten. Sogar karmische Blockaden, die in den feinstofflichen Körpern festgehalten sind und physisch offenbar werden, können aufgelöst werden. Ein willentliches, ausgedehntes Beibehalten eines Asanas baut Spannung und Energie auf, resultiert dann aber in der tiefsten Entspannung von Körper und Geist.

– Y –

Yamas – Es ist besonders wichtig, die yogischen Lehren der Selbstdisziplin, die fünf Yamas, zu verstehen, über sie nachzudenken und zu meditieren und sie ein Leben lang zu befolgen: Ahimsa, Satya, Asteya, Aparigraha, Brahmacharya. Festige dich in den Verhaltensweisen einer „richtigen Lebensart“, wozu Nicht-Schaden, Mitgefühl,

Empathie, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Einfachheit, Begierdelosigkeit, Barmherzigkeit, Nicht-Anhaftung, Mäßigung und Haushalten mit Energie gehören. Verinnerliche die ergänzende Einhaltung der Niyamas: Saucha, Santosha, Svadhyaya, Tapas, Ishvara Pranidhana. Verbreite dein Versprechen, Reinheit und Zufriedenheit zu erlangen, dich selbst in allen Situationen zu beobachten, aufrichtig und vollends zu praktizieren und offen zu bleiben, um das Heilige in allem zu ehren.

Yoga – Yoga bedeutet zusammenschließen, den Körper, den Verstand und den höheren Geist in ihrer Fülle als ein Teil des höheren Ganzen zu vereinen. Hatha Yoga stellt in seiner feinsten, höchsten und tiefsten Philosophie eine Vorbereitung für die

Erweckung des Kraftpotentials von Prana Shakti bzw. der Kundalini-Energie dar und fördert dies auch. Durch eine regelmäßige und aufrichtige Yogapraxis beginnst du, dich selbst als „Energie“ wahrzunehmen. Du erkennst, dass der physische Körper mit Energie und leerem Raum gefüllte Materie ist. Du wirst dir der fühlbaren Empfindungen bewusst werden, winzigen Flimmerbewegungen und Energiewellen, die durch die Nadis deines Körpers fließen. Du wirst bemerken, wie der Pranafluss sich auf deine Gedanken auswirkt. Du wirst dein Sein als reine Energie annehmen, wodurch du alle Aktivitäten des Geistes und der Sinne, die Gesamtheit aller Erfahrungen mit mehr Kreativität, Inspiration, dynamischer Kraft und Sinnhaftigkeit durchleben wirst.

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. Details unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2018-German.pdf



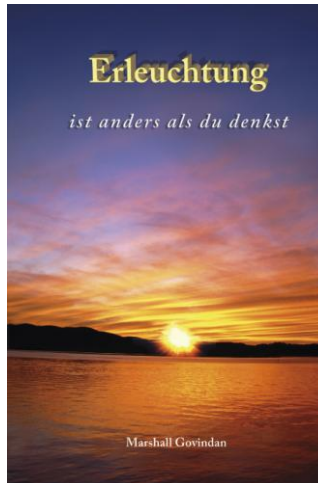
Der neue Ashram in Badrinath - Impressionen

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.

Feierlichkeit: Dieses Jahr begehen wir das 25-jährige Jubiläum des Ashrams in Quebec, der im August 1992 gegründet worden ist, und das 20-jährige Jubiläum des Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas (gegründet am 31.Mai 1997).

Erleuchtung ist anders, als du denkst,



unser jüngerste
Veröffentlichung
von Marshall
Govindan zeigt
auf, wie du die
Ego-Perspektive
– die gewohn-
heitsmäßige
Identifizierung
mit dem Körper,
den Emotionen
und den Gedan-
ken – 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. Bestellungen der deutschen Ausgabe sind über unsere Website möglich:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Klagenfurt (Österreich) 20. – 22.07.2018

Ort: Yogaschule Kärnten

yogaschulekaernten.at

Kontakt: kontakt@yogaschulekaernten.at

Telefon: +43/(0) 463-240210

Bretten (nahe Karlsruhe, DE): 14. – 16.09.2018

Veranstaltungsort: „Karuna“ Yogazentrum

Bretten [www.karuna-bretten.de]

Kontakt: Manuela König,

www.indrayoga.de

Telefon +49/(0)171-3011440

mit Kailash

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

Attersee (AT) 21. – 23.09.2018

Wang (AT) 30.11. – 02.12.2018

München (DE)

11. – 13.01.2019

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: +43/(0)664 5362309

Aufbauseminar

mit Satyananda

Speicher (Schweiz, Bodensee, Dreiländer-
eck) 03.08. – 05.08.2018Seminarort: Ferienhotel am Schönenbühl
www.amschoenenbuehl.ch

Kontakt: satyananda@babaji.de

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 21. – 29.08.2018Seminarhaus: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Kontakt: satyananda@babaji.de

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit Kailash und Satyananda

Frauenfeld (Schweiz) 06. – 21.07.2019Seminarort: Yogazentrum Lichtblick, Haupt-
straße 2, CH-8512 Thundorf

Kontakt: Kailash, info@babaji.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
Anmeldung: Manuela König, www.indrayoga.deVeranstaltungsort: „Karuna“ Yogazentrum
Bretten [www.karuna-bretten.de]

Besuche die Seite unseres Internetver- sandhandels

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 Bü-
chern beruht, die von Babaji 1952 und 1953
diktiert worden sind. Erhalte per Post jeden
Monat eine Lektion von 24-30 Seiten zu
einem bestimmten Thema mit 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

**Wir bitten alle Abonnenten des Kriya
Yoga Journals – falls noch nicht gesche-
hen - 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 DEUTDE33HAN

Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals: Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls Du dein Abonnement nicht bis Ende Juni 2018 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.