



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. Das Geheimnis und die Schönheit von Babaji's Kriya Yoga
von M. G. Satchidananda
2. Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt – Teil 2
von M. G. Satchidananda
3. Wut mittels Meditation verstehen und überwinden
von M. G. Satchidananda
4. Kurzbiographie: Acharya Annapurna Ma
5. Kurzbiographie: Acharya Ganapati
6. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

Babaji's Kriya Yoga
and Publications, Inc.
196 Mountain Road · P.O.Box 90
Eastman Quebec Canada J0E 1 P0
Tel +1-888-252-9642
oder +1-450-297-0258
Fax +1-450-297-3957
www.babaji.ca · journal@babaji.ca

Deutsche Ausgabe:

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

1. Das Geheimnis und die Schönheit von Babaji's Kriya Yoga

von M. G. Satchidananda

Wir begehen dieses Jahr das 25-jährige
Jubiläum der Gründung des Ashrams in
Quebec (15. August 1992), das 20-jährige

Jubiläum der Gründung des Babaji's Kriya
Yoga Orden der Acharyas (31. Mai 1997)
und das 20-jährige Jubiläum der ersten in

Brasilien angebotenen Einweihungen. Wir feiern dies mit einem großen Zusammentreffen von Acharyas und Sadhaks vom 28. Juni bis 03. Juli 2018 im Ashram in Quebec und einem weiteren in Cunha (Brasilien) vom 15. bis 20. November 2018. Jeder von uns kann feiern, wie die Gnade von Babaji's Kriya Yoga ihm/ihr dabei geholfen hat, das Geheimnis des eigenen Lebens zu durchdringen.

Das Leben ist voller Geheimnisse. Wissenschaftler und Philosophen versuchen, einige der Geheimnisse des Lebens zu entschlüsseln, scheitern allerdings, sobald sie die Grenzen der Vernunft und der Möglichkeiten des Sammelns und Messens empirischer Beweise erreichen. Wie wir in der letzten Ausgabe dieses Journals erörtert haben, können Wissenschaftler noch nicht einmal bestimmen, was das Bewusstsein ist, weil es kein Objekt ist. Suchende jedoch gewinnen Erkenntnisse, indem sie den Spuren der Mystiker folgen.

Das Geheimnisvolle wird in den Gedichten der Yoga-Siddhas, wie beispielsweise dem *Tirumandiram*, manchmal als „Verdunkelung“ bezeichnet. In diesen und auch in der philosophischen Literatur des Kaschmirischen Shivaismus ist Verdunkelung eine der fünf Handlungen Shivas. Die fünf Handlungen sind Schöpfung, Erhaltung oder Stabilität, Auflösung, Verdunkelung und Gnade. Aus kosmischer oder metaphysischer Perspektive erschafft Gott einen physischen Körper, in dem eine jede Seele die Konsequenzen ihres Karmas – gute wie schlechte – erfahren kann. Gott erhält den Körper eine Zeit lang und ebenso auch einige innige Beziehungen mit anderen, wie der Familie und Freunden, sodass die Seele durch die Lektionen des Lebens an Weisheit wachsen kann. Gott löst den physischen Körper, die Beziehungen und die Situationen auf, wenn neue für das Wachstum der Seele notwendig sind, oder das Karma der Seele es erfordert. Gott erzeugt Verdunke-

lung, sodass die Seele unablässig nach der Wahrheit jenseits der flüchtigen Freuden und Leiden des Lebens suchen muss und so Weisheit und Selbst-Verwirklichung erlangt und zur Einheit in der Vielfalt erwacht. Die Gnade Gottes, die fünfte Handlung, durchdringt alle der anderen vier Handlungen und unterstützt die Seele, indem sie diese durch die Verwirklichung der Einheit oder Nicht-Dualität erfasst. Wie Tirumular, der Autor des *Tirumandiram*s sagt: „Sie sind nicht zwei“, in Bezug auf Shiva, den Herrn, und die individuellen Jivas oder Seelen.

Was von Yoga Sadhaks oft nicht verstanden oder ganz gewürdigt wird, ist, dass die die fünf Handlungen Shivas auch in jedem von uns in jedem Moment wirken. Darüber hinaus beobachtet Shiva das Spiel seiner Schöpferkraft, bekannt als Shakti, in allem, einschließlich uns. Du kannst diese kosmische Perspektive Shivas teilen, wenn du von dem Geschnatter deines Geistes als der Zeuge Abstand nimmst. Sowie du dich mit reinem Bewusstsein oder Shiva anstatt den Regungen deines Geistes identifizierst, kannst du beobachten, wie Gedanken, Emotionen und Empfindungen erzeugt werden, für eine Weile bestehen bleiben und sich dann auflösen. Die Weisen nehmen wahr, wie Gedanken, Emotionen und Empfindungen – wenn man sich mit ihnen identifiziert – das Licht des Bewusstseins und unsere essentielle Einheit mit allem verdunkeln. Diese Verdunkelung und falsche Identifikation basiert auf Egoismus, dem Naturprinzip durch welches das Bewusstsein individualisiert und folglich eingeengt wird und sich nicht nur mit einem bestimmten physischen Körper sondern auch mit den individuellen Regungen des Geistes identifiziert. Wenn Verhaftung oder Abneigung bzw. Begehren oder Angst vorhanden sind, wird ihre Bewegung durch unsere mentalen und vitalen Körper in obsessiven Wiederholungsschleifen gefangen bleiben, sofern und solange sie

nicht durch Bezeugen und Loslassen verarbeitet werden. Folglich erzeugen sie sogar noch mehr Verdunkelung, wenn Ängste oder Wünsche zur Gewohnheit werden und man Erinnerungen – angenehmen wie schmerzlichen – nachhängt.

Gnade wirkt immer dann, wenn wir durch den Schleier dieser mentalen Bewegungen aus der Perspektive der Seele oder des Zeugen klar hindurchsehen und sie loslassen. Die „chitta vritti“ (Yoga Sutras des Patanjali I.2) halten uns in einem Zustand der Verdunkelung, absorbiert von den wirkenden Kräften Mayas, die als Zeit, Begehren, begrenzte Macht, begrenztes Wissen und Karma bezeichnet werden. Gnade, die durch die Meditationspraxis hindurch wirkt, ermöglicht uns, diese als Zeugen zu beobachten, sie umzuwandeln und zum Abschluss zu bringen. Ebenso anmutig offenbart sich Weisheit durch das Studium und die Kontemplation heiliger Literatur, wodurch uns dabei geholfen wird, uns an das zu erinnern, was wir vergessen haben, um das Leiden zu überwinden. Gnade ermöglicht uns, klar zu sehen, den Geist zu beruhigen, reines Gewahrsein zu erfahren und den Schleier der Verdunkelung – der falschen Identifikation mit den mentalen und emotionalen Regungen – zu durchdringen. Dies kann in Form eines Gipfelerlebnisses geschehen, bei dem wir „das Licht sehen“ oder von dem wir im Nachhinein sagen „es hat mich überwältigt“ oder „es hat mir den Atem verschlagen“ oder „ich spürte die Gegenwart Gottes“. „Es war so schön.“ Dabei handelt es sich für gewöhnlich um eine flüchtige Erfahrung. Das Ziel von Yoga und Tantra ist, diesen Zustand der Gnade aufrecht zu erhalten, indem man die Brücke der anderen vier Handlungen dadurch überquert, dass man aufhört, sich mit ihren Regungen – oder in anderen Worten dem Egoismus – zu identifizieren. Yogananda definierte Gott als „immer neue Freude.“

Hierin liegt die Schönheit von Babaji's Kriya Yoga und unser Grund zur Freude über die Gnade, die er in unser aller Leben gebracht hat. Mit Hilfe von beständigem Loslassen oder Vairagya hören wir auf, uns mit den Bewegungen des Geistes zu identifizieren bzw. an ihnen festzuhalten (Yoga Sutras I.12). Durch die Praxis von Kriya Kundalini Pranayama und der Bija Mantras durchdringt unsere potentielle Kraft und unser potentielles Bewusstsein, Kundalini, wie eine Klangnadel die Blockaden in den Knotenpunkten, den Chakras, im Zentralkanal, der Sushumna. Wenn diese Blockaden durch die Praxis von Babajis fünfgliedrigem Weg des Kriya Yoga beseitigt worden sind, sehen wir die Welt und handeln in ihr aus der Perspektive der höheren Chakras. So wie die Mystiker erkennen wir, *Anbu Shivam*, Liebe ist Gott, und erfahren unser Einssein in allem.

Unsere Entwicklung als Sadhaks

Als Menschen hat uns die Evolution mit einem Nerven- und einem Hormonsystem ausgestattet, die dafür gedacht sind, unser Überleben zu sichern. Wir verfügen über ein Standardnetzwerk, wozu das Ego, der Verstand mit seinen Erinnerungen und die fünf Sinne gehören, das uns ermöglicht, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen und das unsere physischen und emotionalen Reaktionen, wie z.B. Angst und Begehren, ordnet. Durch Gewohnheiten ist es dazu programmiert, schnell, automatisch und effizient zu reagieren. Es konzentriert unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir in dem jeweiligen Moment tun müssen. Die Meditation versetzt uns in einen anderen Teil unseres Gehirns, in ein gegenwartszentriertes Netzwerk, in dem wir defokussieren und negative Gedanken und Emotionen erkennen sowie nach einer positiven Resonanz suchen können. Es erkennt, „dass etwas nicht stimmt“, wenn wir uns schlecht fühlen, und nicht, „dass etwas mit mir nicht stimmt“,

denn Derartiges sagt das Ego. Am Anfang hören wir während der Meditation innere Kommentare wie „ich bin verärgert“ oder „ich habe Angst“, sobald Erinnerungen negativer Gefühle aufkommen. Aber wenn wir ruhig werden, können wir diese Emotionen und die damit verbundenen Erinnerungen als Boten sehen, die auf eine tiefere Ebene der Verletzlichkeit hindeuten, auf der unser Bedürfnis nach Trennung oder Überleben nicht länger bedroht wird. Wir können uns selbst fragen: „Was ist die am besten geeignete Handlung, die ich als Reaktion auf diese Emotion auf der Grundlage eines Wohlempfindens, das es mir ermöglicht, mein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, ausführen kann?“ Wenn wir Emotionen sowohl als persönliche Ereignisse als auch als unpersönliche Boten beobachten, verarbeiten wir sie und schließen ihren Kreislauf schnell ab und sie offenbaren ihre Wahrheit.

Jeder von uns hat Gewohnheiten der emotionalen Reaktion angehäuft. Wir können sie als Überlebensmechanismen betrachten. Aber wir müssen uns nicht auf sie beschränken. Wir können sie auflösen und heilen. Sie verdunkeln das innere Licht des Bewusstseins, so wie ein Papiertuch, das eine Glühbirne verdeckt. Bei der Meditation ist es so, als ob dieses Papiertuch entfernt

werden würde, sodass wir das Licht des Gleichmuts ständig und mühelos sehen können.

Der Buddha sagte: „Es ist nicht der erste Pfeil, der den Schaden anrichtet. Es sind die zweiten und dritten Pfeile.“ Er bezog sich dabei auf die erste Emotion, die – dem zweiten Pfeil entsprechende – Reaktion auf diese und die Reaktion auf diese Reaktion, welche die Samskaras (emotionale Gewohnheiten) und Vasanas (Neigung über schmerzhaft oder angenehme Erinnerungen nachzusinnen) erzeugt.

Das Ego und die fünf Sinne erhalten ein Gefühl der Trennung aufrecht. In Wirklichkeit gibt es keine Trennung. Es besteht eine harmonische Einheit in allem. Auf sozialer Ebene kann es sein, dass wir getrennt sind. Aber in der Meditation kann jeder von uns die tieferliegende Verbindung, Harmonie und Einheit mit anderen spüren. Dies ist das Mysterium, das die Meditation anmutig offenbart. Die Meditation erweckt einen siebten Sinn der Einheit. Das Leben wird zu einem endlosen Schauspiel des Wahren, Guten und Schönen. Wir können dieses Jahr nicht nur unsere Jubiläen feiern, sondern mit Staunen und Ehrfurcht alle Momente des Lebens, nicht länger als Suchende, sondern als mystische Sehende und Yogis.

2. Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt – Teil 2

von M. G. Satchidananda

Künstliche Intelligenz könnte das Ende der Menschheit herbeiführen.

– Stephan Hawking, renommierter Physiker

Künstliche Intelligenz stellt eine fundamentale Bedrohung für die Menschheit dar.

– Elon Musk, Tesla-Gründer

Wer bei der künstlichen Intelligenz die Führung übernimmt, wird die Welt beherrschen.

– Vladimir Putin

China wird das Feld der Künstlichen Intelligenz bis 2030 dominieren.

– Eric Schmidt, Vorstand von Alphabet Inc, Dachgesellschaft von Google

Wie am Anfang des ersten Teils erwähnt, obwohl die drängendsten Themen für viele Menschen u.a. Klimawandel, wachsende wirtschaftliche Ungleichheit, Störungen des Arbeitsmarktes und drohende Kriege 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 weltweit größten Technologie-Unternehmen, wie Google, Facebook, Amazon und anderen vorangetrieben werden. Aktuell entwickeln diese Unternehmen Anwendungen, die Big Data, genetische Kodierung, Nano-Robotertechnik

und Biotechnologie einsetzen, um den Homo sapiens „upzugraden“, wobei sie im Grunde eine neue Spezies mit gottähnlichen Kräften – sogar Unsterblichkeit – erzeugen. 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.

Um dies zu verstehen, müssen wir zunächst untersuchen, wie sich der Humanismus entwickelt hat und uns an die Schwelle dessen gebracht hat, was eine orwellianische Welt sein könnte, in der unsere persönlichen Freiheiten verloren gehen, oder von jenen erhalten werden können, die einem spirituellen Welt folgen.

Die drei Sekten des Humanismus

Wenn man die Ursprünge des Humanismus anhand der Schriften von Rousseau, Locke, Hume, Mill, Voltaire, Montaigne und Jefferson in das 18. Jahrhundert zurückverfolgt, lässt sich dieser in drei hauptsächliche Sekten aufteilen. Die ursprüngliche orthodoxe Form betont individuelle Freiheit und ist deswegen als liberaler Humanismus oder einfach Liberalismus bekannt. Dieser behauptet, dass jeder Mensch ein einzigartiges Individuum ist, ausgestattet mit einer eigenen inneren Stimme und einer spezifischen Reihe an Erfahrungen. Jeder Mensch trägt einen Wert zur Welt bei und muss daher so viel Freiheit wie möglich erhalten, um die Welt zu erfahren, seiner inneren Stimme zu folgen und seiner inneren Wahrheit Ausdruck zu verleihen, damit er seinen Sinn bzw. seine Bestimmung findet. In der Politik, der Wirtschaft und der Kunst ist der individuelle freie Wille weitaus bedeutender als die Interessen des Staates oder religiöser Institutionen bzw. Doktrinen. Je mehr Freiheit der Einzelne genießt, desto schöner und reicher wird die Welt. Der individuelle Wähler, der individuelle Kunde, der indivi-

duelle Denker oder Sucher und der Künstler wissen es am besten.

Als Nietzsche erklärte: „Gott ist tot“, bezog er sich auf die Wahrnehmung, dass Gott – zumindest im Westen – zu einer abstrakten Idee geworden war, die man individuell mit wenigen Konsequenzen akzeptieren oder ablehnen konnte. Gott war nicht länger die Autoritätsquelle für politische, ethische, ästhetische und wirtschaftliche Entscheidungen. Die individuelle Erfahrung übernahm diese Autorität. Sogar der Glaube an Gott wurde zu einer individuellen Entscheidung.

Während des 19. und 20. Jahrhunderts, als der Humanismus an Akzeptanz gewann, entwickelten sich zwei sehr unterschiedliche Formen davon, der sozialistische Humanismus und der evolutionäre Humanismus. Sozialistischer Humanismus trat mit den Schriften Karl Marx‘ und anderer Reformer als Antwort auf die zunehmende soziale Ungerechtigkeit in Erscheinung und gab den Anstoß für eine Reihe sozialistischer und kommunistischer Bewegungen. Evolutionärer Humanismus entwickelte sich unter dem Einfluss des Darwinismus und führte zu vielen pseudo-wissenschaftlichen und rassistischen Theorien, bekannt als Eugenik, deren bekannteste Verfechter die Nationalsozialisten waren. Beide Formen – sozialistischer und evolutionärer Humanismus – waren sich darin einig, dass die menschliche Erfahrung anstelle von religiösem Dogma die höchste Quelle für Sinngebung und Autorität war.

Laut dem sozialistischen Humanismus ist beispielsweise die Unterdrückung von Arbeitern nicht deswegen schlecht, weil es in der Bibel steht, sondern da sie menschliches Elend erzeugt. Andererseits greift der liberale Humanismus die Widersprüche und Konflikte auf, die individuelle Erfahrungen und Wünsche zwangsläufig hervorrufen. Demokratische Wahlen, die im Sinne des liberalen Humanismus ausgetragen werden, sind für

gewöhnlich nur für jene Bevölkerungsgruppen effektiv, die sich auf eine gemeinsame Übereinkunft hinsichtlich bestimmter Grundprinzipien, wie z.B. gemeinsame religiöse Überzeugungen, Geschichte oder Werte, verpflichtet haben. Folglich verschmolz der Liberalismus im Laufe des 19. Jahrhunderts mit dem Nationalismus, um die Einzigartigkeit oder Erhabenheit einzelner Nationen zu betonen. Unglücklicherweise neigte dieser Liberalismus dazu, die Bedürfnisse von Völkern, die nicht zu einer bestimmten Nation gehörten, zu ignorieren und war oft mitschuldig an Kriegen zwischen Staaten.

Der sozialistische Humanismus kritisiert die Liberalen dafür, dass sie sich auf ihre eigenen Gefühle anstatt auf das Empfinden anderer fokussierten. Während der Liberalismus die individuelle Einzigartigkeit betont und die Aufmerksamkeit nach innen richtet, fordert der Sozialismus, dass der Einzelne sich nicht länger obsessiv mit sich selbst, seinen Gefühlen und Bedürfnissen beschäftigt, sondern stattdessen die Bedürfnisse und Gefühle der anderen und auch den Effekt, den die eigenen Handlungen auf das Empfinden anderer Menschen haben, beachtet.

Anstatt die Einzigartigkeit eines jeden Staates zu betonen, lehrt uns der Sozialismus, dass globaler Frieden und Wohlstand durch die weltweite Vereinigung der Arbeiter und das Priorisieren des Gemeinwohls vor individuellen Wünschen entstehen. Der Sozialismus sagt mir, dass ich, anstatt mit einem Therapeuten zu arbeiten, um die inneren Ursachen meines Leids zu überwinden, meine Gefühle nur durch Hinterfragen und Verstehen des vorherrschenden kapitalistischen Wirtschaftssystems wirklich erfassen kann. Und nur wenn Menschen sich am kollektiven Handeln mit anderen, in Form von Gewerkschaften oder politischen Parteien, beteiligen und dem Kurs der Führung

folgen, werden die Schwächen des Systems behoben.

Der evolutionäre Humanismus bietet eine andere Lösung für das Problem, die Unterschiede im menschlichen Empfinden zu überwinden. Basierend auf Charles Darwins Theorien argumentiert er, dass die Menschheit sich durch einen Prozess des Konflikts und der natürlichen Selektion weiterentwickelt, wobei einige überlegene Menschen dazu autorisiert sind, Schwächere zu unterdrücken. Durch diesen Prozess wird die Menschheit stärker und sogar übermenschlich. Die Evolution hat beim Homo Sapiens nicht aufgehört, allerdings könnte sie zum Stillstand kommen, wenn die Menschenrechte gleiche Behandlung für alle Menschen vorschreiben.

Die Erfahrung und der Beitrag eines Genies sind mehr wert als die eines Schwachsinnigen oder eines Trunkenbolds. Genauso sind die Nationen, die am meisten zum menschlichen Fortschritt beigetragen haben, denen überlegen, die nur wenig beigesteuert haben. Kriege treiben die Menschheit zu neuen Errungenschaften und ermöglichen den Ablauf einer natürlichen Selektion – Überleben des Stärkeren. Wie Nietzsche sagte: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“

Hitlers Erfahrungen an der Front im Ersten Weltkrieg transformierten ihn. Er lernte, seine Angst zu besiegen und seine Willenskraft zu meistern. Der Krieg zeigte ihm, dass die Welt ein Dschungel ist, der durch die Gesetze der natürlichen Selektion beherrscht wird. Die Menschen wählten ihn, weil sie sich mit ihm identifizierten – mit seiner gewöhnlichen Abstammung und seinen Kriegserfahrungen. Der Nazismus jedoch war das Resultat der Paarung des evolutionären Humanismus mit rassistischen Theorien und ultranationalistischen Emotionen. Nicht alle evolutionären Humanisten sind Rassisten. Nicht alle Sozialisten sind Kommunisten. Der Glaube an das evolutionäre

Potential der Menschheit benötigt keinen Krieg, keine Konzentrationslager und keine Diktaturen.

Im 20. Jahrhundert bekämpften sich diese drei Sekten des Humanismus in zwei Weltkriegen und anschließend während des Kalten Krieges. Am Anfang des 21. Jahrhunderts gibt es keine seriöse Alternative zu den Vorschriften des liberalen Humanismus, d.h. zu freier Marktwirtschaft, Demokratie, Individualismus und Menschenrechten. Trotz des Umstandes, dass es in China weder eine Demokratie noch wirklich eine freie Marktwirtschaft gibt, ist es in der Praxis nicht länger ein kommunistisches Land. Genau genommen, existiert in China ein ideologisches Vakuum, wodurch es zu dem wahrscheinlichsten Ort für die Entwicklung neuer Techno-Religionen wird, die vom Silicon Valley ausgehen. Diese werden weiter unten erörtert.

Die gegensätzlichen Ziele von Wissenschaft, Religion und Spiritualität

Spiritualität ist eine kompromisslose Suche nach der Wahrheit. Weder die Religion noch die Wissenschaft interessieren sich besonders für die Wahrheit. Die Religion ist am meisten auf die Aufrechterhaltung der sozialen Ordnung bedacht. Sie ist legalistisch und hat Gesetze, die eine Rechtsprechung und folglich Belohnung und Bestrafung in Aussicht stellen. Die Wissenschaft interessiert sich am meisten für Macht. Sie möchte die Macht darüber erlangen, Krankheiten zu heilen, Hungersnöte zu vermeiden und effektivere Waffen zu entwickeln, um Feinde zu besiegen oder abzuschrecken. Individuell kann es sein, dass Religionsanhänger und Wissenschaftler die Wahrheit sehr schätzen, aber kollektiv, in ihren Organisationen streben sie eher nach sozialer Ordnung und Macht als nach Wahrheit. Daher sind sie dazu in der Lage, zu koexistieren, Kompromisse und sogar

Bündnisse zu schließen. Die spirituelle Suche nach der Wahrheit kann innerhalb der Restriktionen religiöser oder wissenschaftlicher Institutionen selten überleben. Die Debatte über den Ursprung des Bewusstseins, erörtert im ersten Teil dieses Artikels, veranschaulicht die institutionellen Begrenzungen wissenschaftlicher Forschung.

Die moderne Geschichte ist ein Prozess des Aushandelns einer Übereinkunft zwischen Wissenschaft und Humanismus. Heutzutage stellen wenige Wissenschaftler den Humanismus in Frage. Vielmehr benutzt die Gesellschaft die Wissenschaft, um die Überzeugungen des liberalen Humanismus umzusetzen. Die Moderne verlangt nach Wachstum. Das moderne Streben nach Macht wird durch die Verknüpfung von wissenschaftlichem Fortschritt und wirtschaftlichem Wachstum angetrieben. Die Behauptung, dass Wachstum jedes Problem lösen kann, ist zum Mantra von Politikern, Ökonomen und Technokraten geworden, ganz zu schweigen von den individuellen Konsumenten. Dieses Mantra wird von Religionsanhängern freudig geteilt, die Wachstum als ein Mittel dafür sehen, Probleme, wie Armut, Hungersnöte und Krieg, zu vermeiden. Aber das Mantra von „immer mehr Dingen“ nötigt Einzelpersonen, Firmen und Regierungen dazu, alles zu missachten, was wirtschaftliches Wachstum behindern könnte – einschließlich traditioneller Familienbande und der negativen Effekte auf die Umwelt.

In einer kapitalistischen Welt herrscht der Glaube, dass sich das Leben für die Armen nur verbessert, wenn die Wirtschaft wächst. Obgleich die Armen am meisten unter der Umweltzerstörung leiden, übertrumpft im Kapitalismus die Notwendigkeit des Wirtschaftswachstums den Umweltschutz. Kapitalismus, als eine an eine Religion grenzende Überzeugung, hat „Luftschlösser“ durch Wunder hier auf der Erde ersetzt und seine Propheten – Risikokapitalanleger – preisen

als erstes Gebot: Investiert eure Profite! Selbst als Einzelpersonen treibt uns die Moderne dazu, nach mehr Gehalt und einem höheren Lebensstandard zu streben und hat die lange Zeit bestehenden Tugenden, welche die Gier gedämpft haben, abgebaut. Aber das Wachstum stößt nun angesichts eines drohenden Wirtschaftskollaps und der Umweltzerstörung an seine Grenzen. Das Hamsterrad der Moderne fordert von uns individuell und kollektiv seinen Tribut. Wie Karl Marx in seinem Kommunistischem Manifest schrieb, die Moderne bedingt Ungewissheit und Unruhe. Jede Generation ersetzt die alte Welt mit einer neuen. Regierungsstrukturen sind schnell veraltet. So ergeht es auch den Menschen

Die Menschen werden zunehmend überholt

In der Vergangenheit gab es viele Dinge, die nur von Menschen verrichtet werden konnten. Aber heutzutage übertreffen Computer, künstliche Intelligenz und Roboter-technik schnell die menschliche Leistung. Obwohl die Computer-Intelligenz in den letzten 60 Jahren enorm zugenommen hat, gab es hinsichtlich des Computer-Bewusstseins überhaupt keinen Zuwachs. Dennoch laufen die Menschen Gefahr, ihren ökonomischen Wert zu verlieren, weil sich die Intelligenz vom Bewusstsein abkoppelt. **Dies ist die erste große praktische Bedrohung für den liberalen Humanismus.**

Durch die Anwendung von Mustererkennung und nicht-bewussten Algorithmen beginnt die Künstliche Intelligenz, die menschliche Leistung zu übertreffen, v.a. bei solchen Aufgaben wie dem Diagnostizieren von Krankheiten, der Identifizierung von Terroristen, dem Fahren von Autos, der Bedienung von Flugzeugen und der Herstellung einer ganzen Bandbreite von Produkten mithilfe von Robotern und 3D-Druckern. Für Armeen und viele Unternehmen ist zwar

Intelligenz erforderlich, Bewusstsein jedoch ist optional.

Wenn wir den Menschen das Autofahren verbieten, können wir alle Fahrzeuge in einem einzigen Netzwerk verbinden mit viel weniger Unfällen, weitaus weniger Staus und viel mehr freier Zeit, in der die menschlichen Fahrer lesen können, anstatt auf die Straße zu achten. Bankangestellte, Reisebüroaufleute, Börsenmakler und sogar Rechtsanwälte werden durch Automatismen ersetzt. Digitale Lehrer werden entwickelt, um jede Antwort zu überwachen, die ich gebe und auch, wie lange ich dafür gebraucht habe. Sie werden meine Schwächen und Stärken erkennen und meine Interessen identifizieren. Es könnte leichter sein als gedacht, Ärzte, sogar Spezialisten, durch digitale Doktoren zu ersetzen. In einem kürzlich durchgeführten Experiment diagnostizierte ein Computer-Algorithmus 90% der Lungenkrebspatienten richtig, während dies Ärzten nur in 50% der Fälle gelang. Letzten Endes werden die Menschen ihren Wert als individuelle wirtschaftliche Größen verlieren. Was wird mit den Menschen geschehen, die in dieser neu entstehenden Wirtschaft nicht mehr zu beschäftigen sind?

Die zweite große Bedrohung für den liberalen Humanismus ist, dass der Einzelne seine individuelle Autorität verlieren könnte, indem er von äußeren Algorithmen gesteuert wird. Einzelne Menschen werden weiterhin Musik komponieren, ihr Geld investieren, sich um andere kümmern und Chemie unterrichten, aber Algorithmen werden die Menschen besser verstehen, als sie sich selbst und somit eine zunehmende Anzahl ihrer wichtigsten Entscheidungen treffen.

Eine kürzlich durchgeführte Studie behauptete, dass ein Facebook-Algorithmus die Persönlichkeit eines Menschen besser beurteilen kann als seine Freude, Eltern und Ehepartner. Dabei wurden mehr als 86 000 Freiwilligen mit Facebook-Accounts 100

Fragen zu ihrer Persönlichkeit gestellt. Der Algorithmus konnte ihre Antworten voraussagen und zwar basierend auf der Chronik ihrer Klicks des Like-Buttons, wodurch darauf geschlossen wurde, welche Websites, Fotos und Einträge ihnen gefallen haben. Der Algorithmus benötigte nur eine Reihe von 10 Likes, um die Vorhersagen von Arbeitskollegen, 70 Likes um die von Freuden, 150 Likes um die von Familienmitgliedern und 300 Likes um die von Ehepartnern zu übertreffen. Wenn du also mindestens 300-mal Like-Buttons angeklickt hast, kann der Algorithmus deine Ansichten und Wünsche besser vorhersagen, als die Personen, die dir am nächsten stehen. In manchen Bereichen, wie z.B. beim Konsumverhalten, war der Algorithmus sogar zutreffender als die Antworten, die von den Personen selbst gegeben wurden.

Die Forscher schlossen daraus, dass die Menschen ihr eigenes psychologisches Urteilsvermögen aufgeben und stattdessen auf Computer vertrauen könnten, um Lebensentscheidungen zu treffen, wie z.B. in Bezug auf Karriere, Aktivitäten und Partnerwahl. Die gleiche Studie konnte zeigen, was politische Kandidaten sagen müssen, um Wechselwähler in bestimmten eng umkämpften Wahlbezirken auf ihre Seite zu ziehen.

Google baut gerade als Teil seiner „Baseline Study“ eine riesige Datenbank zu menschlicher Gesundheit auf. Dabei werden Trends hinsichtlich des Ausbruchs und Vorkommens von verschiedenen Krankheiten durch Ermittlung der Begriffe, die am häufigsten bei Suchanfragen und privaten E-Mails verwendet werden, identifiziert. So können Epidemien vorhergesagt werden. Außerdem erhält diese Datenbank biometrische Informationen von Benutzern bestimmter tragbarer Geräte, wie z.B. Google Fit. Sie ist dazu gedacht, DNA-Daten von Personen zu akquirieren, die eine Speichelprobe zur Analyse bei einer privaten Firma –

23andMe, gegründet von Ann Wojcicki, der Ex-Frau von Google-Mitbegründer Sergey Brin – abgeben. Als Gegenleistung erhält man eine Liste möglicher Gesundheitsgefahren, denen man wahrscheinlich ausgesetzt sein wird und eine Aufschlüsselung der eigenen genetischen Disposition hinsichtlich mehr als 90 Merkmalen und Leiden, wie z.B. Glatzköpfigkeit und Blindheit. Je mehr die Datenbank wächst, desto genauer werden auch ihre Vorhersagen.

Verbunden mit den anderen oben genannten Datenquellen, wird diese Datenbank dazu fähig sein, uns vor einer Reihe von medizinischen Problemen, wie Krebs, Herzkrankungen, Diabetes und Alzheimer zu schützen. Zusammen mit den persönlichen Daten von Facebook wird sie dich besser kennen, als du dich selbst. Sie wird sich nicht durch die Geschichten in die Irre führen lassen, die wir uns selbst einreden, die Selbsttäuschungen, die zu schädlichen Gewohnheiten, schwierigen Beziehungen und unbefriedigenden beruflichen Laufbahnen führen, da sich Google an alles erinnern wird, was wir getan haben.

Wenn so eine Datenbank wächst, werden Menschen ihr bei wichtigen Entscheidungen mehr zu vertrauen beginnen, als ihrer eigenen inneren Stimme. Insoweit Menschen dies tun, werden sie nicht länger als Individuen existieren und zu selbstgesteuerten, aber integralen Teilen eines globalen Netzwerks werden. Sie werden nach und nach ihren freien Willen aufgeben und aufhören, darüber zu entscheiden, was gut ist, wen sie wählen sollen, was der Sinn des Lebens ist und was schön ist.

Demokratische Wahlen werden überflüssig, weil Google meine politischen Überzeugungen besser analysieren und präsentieren werden kann, als ich selbst. Wähler erinnern sich aktuell nicht mehr an alles, was sie seit der letzten Wahl gedacht oder empfunden haben und somit werden sie hauptsächlich von der jüngsten Propaganda

oder den neuesten Ereignissen beeinflusst, was ihre Ansichten verzerren kann. Studien haben gezeigt, dass diese im Hinblick auf die aktuellsten Ereignisse verfälscht werden.

Wenn Google, Facebook und andere Algorithmen Zugriff auf immer mehr Daten über dich bekommen, können sie zu deinem Berater und sogar zu deinem Gebieter werden. Es gibt bereits Anwendungen, die dich im Straßenverkehr anleiten können. Microsoft entwickelt einen persönlichen Assistenten namens Cortana, der Zugriff auf alle deine Dateien hat und dir Ratschläge geben und sogar als virtueller Berater in verschiedenen Lebensbereichen agieren kann. Zum Beispiel, dich zu unterbrechen, um dich an einen Termin zu erinnern, oder dich dazu aufzufordern, deine Medikamente einzunehmen. Oder dich vor einem Business-Meeting zu warnen, dass dein Blutdruck zu hoch und dein Dopamin-Spiegel zu niedrig ist und dass du, basierend auf früheren Statistiken, dazu neigst, unter solchen Umständen, ernsthafte Fehler zu machen. Verschiebe also das Unterzeichnen irgendwelcher Verträge auf einen späteren Zeitpunkt. Schließlich könnte deine Cortana mit der Cortana anderer kommunizieren, um zu entscheiden, wann und wo ein Treffen stattfinden wird. Oder anstatt deinen Lebenslauf zur Bewerbung auf eine Arbeitsstelle abzugeben, könntest du der Cortana des Arbeitgebers erlauben, mit deiner Cortana zu kommunizieren. Oder ganz ohne Wissen ihrer Besitzer, könnte meine Cortana von der Cortana eines potentiellen Partners kontaktiert werden. Die beiden werden Aufzeichnungen vergleichen und entscheiden, ob ihre Besitzer potentiell gut zueinander passen könnten. Wenn man ihnen mehr Autorität in unserem Leben einräumt, könnte der Grad der Ausgereiftheit der Cortanas das Ausmaß unseres Erfolges auf dem Arbeits- bzw. Heiratsmarkt bestimmen. Diejenigen mit dem modernsten Modell könnten einen

Vorteil gegenüber denjenigen mit älteren Modellen haben.

Vorrichtungen wie Cortana wird man nicht so einfach ausschalten können wie einen Wecker. Sie werden bei weitem mehr Einfluss auf dich ausüben, weil sie dich besser kennen werden, als du dich selbst und sie werden ganz genau wissen, wie sie dich dazu bringen können, ihrem Ratschlag zu folgen. Auch Google Now und Apples Siri werden nach dem Vorbild von Cortana entwickelt.

Amazons Algorithmen studieren dich in Echtzeit und empfehlen dir, welche Bücher du lesen und welche Filme du kaufen solltest, basierend auf den Kaufentscheidungen anderer Menschen mit ähnlichem Geschmack, alles aufgezeichnet in seiner Datenbank. In den USA sind E-Books inzwischen beliebter als gedruckte Bücher. Wenn digitale Reader, wie Amazons Kindle, mit Gesichtserkennungstechnik und biometrischen Sensoren ausgestattet werden, könnten sie erkennen, wie jede Zeile, die du liest, deine Herzfrequenz und deinen Blutdruck beeinflusst, wo du gelacht hast und wann du negativ reagiert hast. Bücher werden dich lesen! Amazon wird sich an all das erinnern. Amazon wird auswählen, was du lesen musst und wird wissen, wie es dich ansprechen bzw. abschrecken kann.

In einigen Jahrzehnten kann man sich vielleicht nicht mehr von diesem Netzwerk abtrennen. Medizintechnologen hoffen, dass sich Menschen viele biometrische Geräte, bionische Organe und Nanobots in ihre Körper einsetzen lassen werden, die unsere Gesundheit überwachen, nach Bedrohungen suchen und uns vor Krankheiten schützen. Sie werden 24 Stunden in Betrieb und auf regelmäßige Updates angewiesen sein, damit Hacker nicht auf sie zugreifen können. Humanismus, der die Autorität dem Individuum zuspricht, könnte verschwinden, wenn diese Vollmacht nichtmenschlichen Algorithmen übertragen wird. Überall um

uns kommt es gerade zur Verschmelzung von Organischem mit Anorganischem. Millionen von uns sind daran beteiligt, indem wir einen großen Teil unserer Lebenszeit online verbringen, unsere vertraulichen Gedanken und Gefühle teilen und unsere Privatsphäre opfern.

Die Gefahr ist, dass sich eine orwellianische Welt entwickeln könnte, in welcher der Staat nicht nur unsere Handlungen überwachen und kontrollieren kann, sondern auch das, was in unseren Körpern und Gehirnen vor sich geht. Wahrscheinlich löst sich das Individuum nicht als Folge von brutalen Handlungen autoritärer Regime auf, sondern ganz allmählich von innen heraus, wenn Unternehmen und Regierungen uns zu biochemischen Subsystemen dekonstruieren, welche von Sensoren überwacht werden, die allgegenwärtig sind – in unseren Häusern, in den Gegenständen, die wir benutzen und tragen und sogar eingebaut in unseren Körpern – und von vernetzten Algorithmen, über die wir keinerlei Kontrolle haben, analysiert werden.

Die dritte große Bedrohung für den Humanismus ist, dass eine kleine, privilegierte und unverzichtbare Schicht elitärer, technisch aufgerüsteter Menschen die externen Algorithmen beherrschen und so übermenschliche Fähigkeiten und Kreativität besitzen wird. Sie werden den Großteil der wichtigen Entscheidungen in der Welt treffen, insbesondere diejenigen, welche die wesentlichen Aufgaben betreffen, die von den Systemen ausgeführt werden. Aber die meisten Menschen werden nicht so aufgerüstet sein und niedrigeren Gesellschaftsschichten angehören, die sowohl von jenen Übermenschen als auch von den Computeralgorithmen beherrscht werden. Im 20. Jahrhundert strebte die Medizinwissenschaft danach, die Kranken zu heilen. Im 21. Jahrhundert wird die Medizin zunehmend darauf abzielen, die Gesunden „upzugraden“. Daher wird in 50 Jahren, auch

wenn den Armen dann vielleicht ein viel besseres Gesundheitswesen zur Verfügung steht, die Kluft zwischen ihnen und den Reichen viel größer sein. Die Reichen werden sich die modernsten medizinischen Behandlungen leisten können. Aber die Reichen werden vielleicht nicht bereit sein, für die Gesundheitsversorgung der Armen zu bezahlen, insbesondere wenn die Armen nicht mehr beschäftigungsfähig sind.

Diese kleine Gruppe der übermenschlichen Eliten wird ihren immensen Reichtum und ihre privilegierte Stellung dazu nutzen, nach einer Verlängerung der Lebenszeit, sogar bis zur Unsterblichkeit, nach unbegrenzter Freude und gottähnlichen Kräften zu streben und zwar mithilfe der bevorstehenden Blütezeit von Gentechnik, Nanotechnologie und stimmungsverändernden

Substanzen – alles davon integriert in Schnittstellen des Gehirn-Computers. Sie werden über technisch aufgerüstete physische und geistige Fähigkeiten verfügen, die es ihnen ermöglichen werden, mit den komplexen, nicht-bewussten Algorithmen zu konkurrieren. Alle anderen werden sich auf Letztere verlassen, um ihre wichtigsten Entscheidungen zu treffen. Das ist kein Sciene-Fiction. Die ersten Schritte dahin passieren gerade.

Im nächsten Teil werden wir die Entstehung des Techno-Humanismus und auch eine alternative Vision, die Reformierung und Erneuerung des liberalen Humanismus, der sich auf die Weisheit und Praxis von Yoga gründen wird, diskutieren.

(Fortsetzung folgt)

3. Wut mittels Meditation verstehen und überwinden

von M. G. Satchidananda

Wut ist sowohl Ursache als auch Ausdruck von Leid. Sie wird zunächst als unangenehmes Gefühl des Missfallens im Vital-Körper erfahren und von Feindseligkeit und negativen Gedanken im Mental-Körper begleitet. Sie ist gewöhnlich mit einer unserer Anhaftungen, z. B. Besitztümern, Ansehen, Hang zum Recht haben oder sich überlegen fühlen, verbunden. Sie entsteht immer aus dem Egoismus heraus. Ihre Ursachen können Angstgefühle, Gereiztheit, Ungeduld, Frustration, Abwehrhaltung und Gefühle der Verletztheit oder Beleidigung sein.

Wenn z. B. jemand persönlich oder in den sozialen Medien eine abfällige Bemerkung über dich macht, reagierst du mit Wut und Verteidigung. Du bist nicht nur von

negativen Gedanken über die Person, die dich unfair beurteilt hat, erfüllt, sondern auch von Gedanken, warum ihre Bemerkung so unzutreffend und abweichend von deinem eigenen Selbstbild ist.

Was man gewöhnlich mit den Wutgefühlen macht, hängt von der Kultur ab, in der man lebt. In manchen Kulturen ist es sehr unerwünscht, Wut zum Ausdruck zu bringen. Unterdrückung von Wut wird erwartet. Aber das führt oft zu Depression und Verzweiflung. Wir fühlen uns besser, wenn wir sie ausdrücken. Westliche Psychologie ermutigt deshalb dazu, sie zum Ausdruck zu bringen und es gibt ein ganzes Heer von Therapeuten, die dafür bezahlt werden, anderen beim Ausdruck ihrer Wut zuzuhören. Wut auszudrücken kann jedoch auch zu

einer gewohnheitsmäßigen negativen Reaktion werden. Obwohl wir uns besser fühlen mögen, nachdem wir unsere Lieben wütend angeschrien oder sie beschimpft haben, entstehen negative Folgen. Wir verstören andere. Gewöhnlich bedauern wir auch die in einem Wutanfall gesagten Worte. Wir können sie nicht zurücknehmen. Wir müssen die Folgen tragen, die durch die Wirkung auf andere entstehen. Sie haben einen zersetzenden Effekt auf unsere eigene Physiologie und unsere psychische Verfassung. Die Gewohnheit, Wut auszudrücken, wird mit jedem Mal stärker. Und das Ausdrücken der Wut beseitigt den ursächlichen Grund nicht.

Wenn du wegen eines Fehlers wütend auf dich selbst bist und daran festhältst, kannst du auch andere emotionale Krankheiten entwickeln, wie etwa Schuldgefühle, mangelndes Selbstbewusstsein, Angst und Depression.

Der yogische Ansatz bei Wut fängt mit Beobachtung anstatt Unterdrückung oder Ausdruck an. Dies beruht auf der Erkenntnis, dass Wut zu fühlen nicht das gleiche ist, wie sie zu manifestieren. Es gibt zwei Schritte. Wenn du beginnst, sie zu spüren, nimm zuerst mit nicht-wertendem Gewahrsein ihre Anwesenheit zur Kenntnis, indem du beobachtest, wie deine Atmung sich verändert, wo Spannungen in deinem Körper sind, wie dein Herzschlag sich vielleicht beschleunigt hat und wie dein Denken eventuell verwirrt ist. Scanne deinen Körper und korreliere diese Empfindungen mit dem Gefühl der Wut. Sei aufmerksam und beobachte. Je vertrauter du mit der Wut wirst, desto weniger Angst davor oder Abneigung dagegen wirst du erleben. Erkenne den Unterschied zwischen Schmerz und Leiden. Wie Buddha sagte, ist es nicht der erste Pfeil, der Schaden zufügt, sondern der zweite und dritte Pfeil, wobei er darauf Bezug nimmt, wie wir auf eine Emotion wie Wut reagieren und wie wir auf unsere Reaktion reagieren.

Als zweiten Schritt akzeptiere die Anwesenheit der Wut. Dadurch wirst du deinen Gleichmut bewahren. Gewöhnlich akzeptieren die Leute ihre Anwesenheit nicht, da sie eine Abneigung gegen das dazugehörige Gefühl der Unannehmlichkeit haben und sie versuchen, sie durch Unterdrückung oder Ausdruck loszuwerden. Der Widerstand, den Augenblick anders haben zu wollen, als er tatsächlich ist, erzeugt Leiden. Je größer der Widerstand, ob er als Wut oder Furcht gefühlt wird, desto größer ist das Leiden und die Wahrscheinlichkeit, in unangemessener Weise zu reagieren. Akzeptanz ist ein vollständiges und freudiges Annehmen von allem, wie es tatsächlich im gegenwärtigen Augenblick geschieht.

Indem du gegenüber dem Gefühl der Wut präsent bleibst, erschaffst du einen weiteren mentalen Raum, der es erlaubt, die beste Reaktion auf das, was auch immer die Wut hervorgerufen hat, zu wählen und nicht einfach gewohnheitsmäßig zu reagieren. Du kannst der Wut etwas Zeit zum Hochkommen und Verflüchtigen lassen, bevor du dich bewusst dazu entscheidest, zu sprechen oder zu handeln. Atme ein paarmal ein und aus. Zähle bis fünf. Die Wahrscheinlichkeit, dass du in einer feindseligen Weise reagierst oder fluchst oder auf eine andere negative Art handelst, wird geringer sein. Sogar, wenn die Situation es erfordert, ein Kind von einer unklugen Handlung abzuhalten oder jemanden daran zu hindern, jemand anderen physisch zu verletzen, kannst du dies tun, ohne Wut zu verspüren. Mit einem weiteren mentalen Raum wirst du weiser, geschickter und mitfühlender reagieren.

Der Prozess des Loslassens von falschen Identifizierungen

Erkenne im oben genannten Beispiel, bei dem jemand eine abfällige Bemerkung über deine Person macht, dass die Reaktion, die du fühlst, dein eigenes Identitätsbewusstsein

widerspiegelt. Denke daran, dass es im Prozess des Erleuchtet-Werdens ein „wer“ und ein „was“ gibt, welches man wirklich ist.

Daneben gibt es viele „Seiendheiten“ mit denen du dich identifizieren kannst und wirst, die aber nicht das „wer“ und „was“ sind, welches du wirklich bist. Es gibt z. B. das Sein der Person, die gestresst und müde ist; es gibt zwanghafte Ideen wie „ich muss...“ oder „ich Ärmste/r“ oder „ich kann das nicht“. Es gibt sehr viele Varianten davon. Sie sind wie übereinander gelegte Schichten. Diese Schichten der falschen Identifikation lassen das, was man als niederen Geist („mind“) bezeichnet, entstehen. Wenn Stress und Müdigkeit verschwunden sind, hast du andere Sorgen, Emotionen und Empfindungen. Viele dieser Seiendheiten sind nicht schlecht, weil sie dir helfen, zu überleben. Aber sie alle sind Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung, wenn das wahre Individuum sich übermäßig mit den Schichten der falschen Identität identifiziert.

Wie Patanjali in den Yoga Sutras schreibt:

Yoga ist das Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen die im Bewusstsein entstehen. I.2-3

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

Gelassenheit ist das Zeichen der Meisterschaft desjenigen, der etwas sieht oder hört, ohne danach zu verlangen. I.15

Das wahre Individuum ist keine Seiendheit, es ist jenseits der Seiendheit, sogar jenseits des „Nichtseins“. Es ist das, was alles sein kann, aber gar nichts ist.

Wenn wir *nicht* absolut existieren würden, wären wir niemals dazu fähig, in Existenz zu treten. Wenn wir absolut irgendeine Eigenschaft wären, z. B. wütend oder traurig oder ängstlich, dann wären wir niemals dazu fähig, auch glücklich oder irgendwas anderes zu sein.

Der Prozess der De-Identifizierung ist für die verschiedenen Stufen der Erleuchtung von Bedeutung. Jemand, der sich als Liebe erfährt, hat einen tieferliegenden Aspekt seiner wahren Natur berührt, als normalerweise wahrgenommen wird, aber wenn man sich noch tiefer de-identifiziert, gibt es noch mehr Stufen, z. B. „nichts“ oder „alles, das ganze Universum an sich“ zu sein. Der gesamte Meditationsprozess besteht darin, die verborgenen Seiendheiten zu enthüllen, mit denen wir unbewusst identifiziert sind, sich von ihnen zu de-identifizieren und sie loszulassen. In jedem Augenblick der De-Identifikation ist auch eine unmittelbare Gelegenheit zur direkten Erfahrung vorhanden. Immer, wenn du dich wütend fühlst, frage dich „wer ist wütend?“

Meditation und Wut

Viele Menschen betrachten Meditation nur als eine Flucht vor der Realität, oder bestenfalls als eine Methode zur Stressbewältigung. Meditation kann jedoch auch als ein Mittel zur Erhaltung eines gesunden Geistes, der sich nur schwer zu Wut hinreißen lässt, angesehen werden. Es ist eine Tatsache, dass unser mentaler Zustand ein bestimmender Faktor dafür ist, ob man schnell wütend wird oder nicht und auch dafür, bis zu welchem Grad man Wut fühlt und sie ausdrückt. Weitere entscheidende Faktoren sind unter anderem Hunger, Müdigkeit oder körperliches Unwohlsein.

Wie bei vielen anderen Problemen ist Vorsorge effektiver als Abhilfe. Hier sind Hinweise, wie man Wut vorbeugend verhin-

dern kann, indem man den Geist mit Meditation nährt.

1. Übe Achtsamkeit in jedem Augenblick des täglichen Lebens. Mache z. B. einen Body-Scan während Routine-Aktivitäten wie Laufen, Sitzen, Autofahren und prüfe dabei deine Körperempfindungen; sei ein Zeuge des Auftretens und Vorüberziehens der Gedanken, Emotionen und Empfindungen. Das Praktizieren von ständigem Gewahrsein wird außerdem das durch Unachtsamkeit entstehende Fehlerrisiko minimieren.

2. Wähle förderliche Gedanken. Lass negative Gedanken los. Lies regelmäßig inspirierende Weisheits-Literatur. Stelle den negativen Gedanken oder Gewohnheiten entgegengerichtete Autosuggestionen zusammen und wiederhole sie mindestens einen Monat lang jeden Tag in einem tiefenentspannten Zustand. Diese werden die Gewohnheit, wütend zu reagieren, ersetzen. Wiederhole z. B.: „Wenn das Unerwartete passiert, genieße ich es, den Strom der Gedanken, Emotionen und Empfindungen als Zeuge zu beobachten, bevor ich reagiere und ich handle nur zum Wohle aller Beteiligten.“ Oder „Wenn ich Frustration über mich selbst empfinde, oder mich von anderen gestört fühle, erinnere ich mich daran, zu vergeben.“

3. Übe Nicht-Anhaftung, indem du Einfachheit kultivierst und über die Vergänglichkeit deiner Besitztümer, Beziehungen und sogar immaterieller Werte wie deines Ansehens nachdenkst.

4. Meditiere über das Transzendieren von mentalem Mögen und Nichtmögen. Meditiere über deine wahre und einzige Quelle von Sicherheit und Wohlergehen, das Selbst, und stelle die Fragen „Wer fühlt sich wütend“, „Wer bin ich?“.

5. Meditiere über das Einhalten aller sozialen Gebote, der Yamas: wahrhaftig sein,

andere nicht verletzen, Begierdelosigkeit, Enthaltensamkeit, nichts nehmen, was einem nicht gehört. Für weitergehende Ausführungen darüber lies das E-Book: „Opposite Doing: the 5 Yogic Keys to Good Relationships (auf Englisch)“ www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook

6. Untersuche deine Reaktionsmuster mit Neugierde. Was macht dich wütend? Was drückt deine Knöpfe? Identifiziere die Muster, die schon lange vorhanden sind. Hegst du irgendeinen Groll in dir? Groll ist Anhaftung an die Wut und er ist nur schmerzhaft für diejenigen, die ihn aufrechterhalten. Notiere diese Gefühle des Grolls in einem Meditations-Tagebuch. Beobachte, wie sie im täglichen Leben wiederholt auftauchen.

7. Übe Vergebung. Es reicht nicht aus, bloß zu sagen oder zu denken: „Ich vergebe dir“. Vergebung stellt sich gewöhnlich erst nach einem langen Kampf ein. Tue es, um dich von der zerstörerischen Wirkung von Wut und Hass zu befreien. Unterscheide zwischen der Person und ihren Worten und Handlungen. Erkenne unsere Einheit. Wiederhole „Lass es los“ während der Meditation und im täglichen Leben.

Karl Marx nannte die Wut die revolutionäre Emotion. Indem du geschickt mit ihr umgehst, kannst du heilsame Veränderungen in dir selbst und in der Gesellschaft herbeiführen. Der Schlüssel zum geschickten Umgang liegt darin, nicht zu erlauben, dass Feindseligkeit aufkommt, da diese gefährlich ist. Fasse heute den festen Entschluss, Sankalpa, dass du damit aufhören wirst, dich mit der Wut zu identifizieren und dass du der Wut nicht mehr erlaubst, deine Handlungen, Worte und Gedanken zu bestimmen. Benutze dafür eine positive Autosuggestion. Meditiere tief über die Bedeutung von Vergebung und wende sie dir selbst und anderen gegenüber im täglichen Leben an.

4. Kurzbiographie: Acharya Annapurna Ma

Ich verstehe das Leben und alles darin als eine Beziehung zwischen den Teilen und dem Ganzen, als ein Ausdruck göttlicher Liebe in ihrem höchsten Mitgefühl, wodurch den Seelen die Möglichkeit gegeben wird, aus Lila, dem kosmischen Spiel, zu erwachen und das volle Bewusstsein zu verwirklichen. Dafür wählte die Bahn meiner Seele Brasilien als einhüllendes Bewusstsein und eine einfache Familie als Anker. Ich bin das dritte von vier Kindern.

Schon seit früher Kindheit an, fühlte ich mich in meiner inneren Realität in eine Dimension der Harmonie, Bewegung und Schönheit eingetaucht. Im Alter von drei Jahren hatte ich einen Fieberkrampf, woraufhin ich Probleme mit meinem rechten Auge bekam. Seitdem ist die Korrektur meiner Sehkraft zu einem Vektor geworden, den ich als den Beginn der Einwirkung des Dharma betrachte: die Perspektive anpassen, sodass alle Schönheit und Harmonie – so klar in der inneren Welt des Kindes – einen gleichmäßigen Fluss und Ausdruck in der äußeren Welt findet.

Im Alter von fünf Jahren begleitete ich meinen Vater in ein Krankenhaus an einem Badeort, nachdem er bei einem Familienurlaub ohnmächtig geworden war. Und in den folgenden eineinhalb Jahren der Aufenthalte im Krankenhaus, als er gerade einmal 40 Jahre alt war, spürte ich die Gegenwart der Energie Babajis in den Momenten vor und nach seinem Tod. Bei dem letzten Besuch, während ich auf dem Krankenhausparkplatz auf die Erlaubnis wartete, ihn sehen zu dürfen, erlebte ich einen Moment der unglaublichen Freude: zwei Jaguar-Junge

waren wie durch ein Wunder da und ich hielt sie als Manifestationen von Stärke und Schönheit in meinen Armen. Ein oder zwei Tage später, als ich erfuhr, dass er tot war, wurde ich von der Tatsache der Kontinuität des Lebens überwältigt. Und einem immensen Vertrauen, dass alles gut war.

Meine Kindheit setzte sich in diesem tief verwurzelten Wissen fort, dass Veränderung heilig und alles zu jeder Zeit in Ordnung ist. Als ich neun Jahre alt war, erregten meine Lebensfreude und die Schönheit dieser Energie die Wollust des Bruders meiner Mutter. Nachdem ich einen Tag spielend mit seiner Tochter verbracht hatte, begleitete er mich nach Hause und machte dabei missbräuchliche Annäherungsversuche. Hier erkenne ich die Gegenwart Babajis und seinen Schutz. Trotz der Gewalt und Diskreditierung durch die Erwachsenenwelt in meiner Kindheit konnte ich mich ohne Traumata und Hass zu meinem Jugend- und Erwachsenenalter weiterentwickeln. Die Anpassung der Perspektive zwischen der inneren und der äußeren Welt wurde zur Herausforderung.

In der Jugend wurde die Verwirklichung eines vollen spirituellen Lebens von der Gnade und Großzügigkeit Babajis durchdrungen, der die Enthüllung und den Genuss von Kunst und Natur bei unzähligen Erfahrungen der Großartigkeit und Harmonie innerhalb und außerhalb von mir lenkte: in Tanz, Musik, Theater, in der Unermesslichkeit der Flüsse, Seen und des Himmels Brasiliens, bei Ausflügen ohne bestimmtes Ziel, ohne Ankunftsdatum, wobei ich mein Inneres in einer Offenbarung unendlicher



Acharya Annapurna Ma

Räume der Freundlichkeit, Schönheit und Freude durchlief. Ich ging meinen Weg alleine oder in Begleitung, in einem Fluss des Vertrauens und der Synchronizitäten. Die Reise setzte sich kontinuierlich fort. Und wenn ich zur Regelmäßigkeit des Lebens zurückkehrte, war es jener Geist, der alles durchzog. Meine Ausbildung in Sozialwissenschaften und Journalismus war unbedeutend im Vergleich zu dem, was in mir geschah. Und zu diesem Zeitpunkt war es sehr einfach, sich von den Formen zu lösen.

In diesem Kontext traf ich meinen Lebenspartner und erlebte in vollem Umfang die Manifestation der Möglichkeit göttlicher Liebe zwischen zwei Menschen. Das Zusammensein mit ihm brachte die Dimension des Loslassens mit sich. Es war einfach und kompliziert, alles miteinander zur gleichen Zeit. Innerhalb von zwei Jahren lebten wir zusammen und ich war mit meinem ersten Kind schwanger.

Das Muttersein war wie die Äquatorlinie der Bahnkurve meiner Persönlichkeit und hier würdige ich die Hand, die diese Linie gezogen hat: Babaji. Ich begriff das Kind und meine eigene gesamte Inkarnation als eine Manifestation der Liebe in Adhara, meinem Herzzentrum. Darüber hinaus gab es die angenehme Verblüffung über die Erkenntnis der Einheit in der Vielheit durch die andere, die, obwohl so nah und bekannt, ein vollkommen freies und autonomes Mädchen auf der Bahn ihrer eigenen Seele und Persönlichkeit war, mit ihren eigenen Herausforderungen, ihren eigenen Fragen. Das Kaleidoskop des Lebens erschloss eine Unzahl von Bildern, Herausforderungen und Ängsten sowie Unwissenheit und ein tiefes Eintauchen in das Unbekannte.

Ein Jahr und zwei Monate später wurde mein zweites Kind geboren. Er musste sich einem Überlebenskampf stellen, als er in das Leben eintrat. Babaji war da und erhellte, Schritt für Schritt, den Verlauf seiner Ent-

wicklung in seinen ersten 90 Lebenstagen, bis seine Lunge ausgereift war und sich das Leben mit viel Freude und Entschlossenheit durchsetzen konnte. Trotz der negativen Prognosen, war ich mir sicher, dass er überleben würde. Mein Glaube war unerschütterlich. Jedes Mal, wenn ich in das Krankenhaus ging, wo er 21 Tage seines ersten Lebensmonats verbrachte, spürte ich in mir den Ausdruck göttlicher Liebe in dem Fluss aller Leiden des Lebens und sah meine Seele geschützt und erkannte in jedem und allen das gleiche. Mein Sohn erhielt nur Sondenkost, während ich viele Kinder im Krankenhaus pflegte. Und alle waren Eins.

Vier Jahre später krönte mich eine neue Erfahrung der Mutterschaft mit meinem eigenen Tod bei der Geburt meiner dritten Tochter. Bei einem Notfallgeburtseingriff verteilte sich das Anästhetikum nicht wie beabsichtigt in den unteren Gliedmaßen, sondern stieg meine Wirbelsäule entlang nach oben und sorgte dafür, dass mein Herz und meine Lunge aussetzen. Ich sah die ganze Szene von oben, von einem Ort der Stille und Ruhe aus: der Anästhesist, der versuchte, mich wiederzubeleben, das medizinische Team, das besorgt vor meinem leblosen Körper saß. Solange bis der Arzt sagte, dass es keine Zeit mehr zu verlieren gab und der Assistent ihm das Skalpell reichte. Im Augenblick des Todes hörte ich Babajis Stimme: „Es ist nicht an der Zeit zu sterben. Jetzt muss dieses Baby geboren werden.“ Durch den Schmerz, den der Schnitt in meinen Bauch ohne Betäubung auslöste, kam ich wieder in meinen Körper, das Baby wurde geboren und ich kehrte zum Leben zurück.

Erst nachdem sich die Spiritualität so intensiv auf mich ausgewirkt hatte, stellte sich Babaji mir formal vor. Und zwar in einem Traum mit genauen Anweisungen, was zu tun war. Ich hatte davor nie von Babaji gehört. Aber es war die gleiche liebevolle,

freudige und sanfte Energie, die mich stets begleitet hatte und nun einen Namen besaß.

Nur fünf Jahre nachdem ich Babaji auf diese Weise getroffen hatte, erreichte sein Kriya Yoga mein Leben. Das war vor zwanzig Jahren. Ich kann mich lebhaft an das Gefühl erinnern, nachdem ich meine erste Einweihung erhalten hatte: „Ich war wieder zu Hause.“ Es war das gleiche Gefühl wie bei meiner ersten Indienreise zusammen mit einer unermesslichen Freude. Es war, als ob ich in glänzendem Licht innerhalb des Herzens wiedergeboren würde. Auf der Heimreise setzte sich die Inspiration in mir fest, für viele Personen kochen lernen zu wollen und ich ging zurück an die Schule und besuchte einen gastronomischen Postgraduiertenkurs.

2012 erlebte ich die Geburt meiner ersten Enkeltochter, 2015 die meines zweiten Enkelkindes und letztes Jahr wurde mein drittes Enkelkind in meiner Abwesenheit in meinem Haus geboren. Für mich war die Geburt der Enkelkinder die Krönung vieler

tiefgehender Einsichten in die Dimensionen des Ewigen. Babaji, nun als Babaji, ist immer noch da.

2014 erhielt ich zu meiner Überraschung von Durga und Satchidananda die Einladung, ein Teil des Ordens der Acharyas von Babaji's Kriya Yoga zu werden. Ich nahm diese Einladung in einer tiefen Haltung der Dankbarkeit und Hingabe an Babajis Energie an.

In den letzten vier Jahren bin ich über weite innere Entfernungen hinweg gereist. Wenn ich diesen Text schreibe, dann weil die Energie Babajis mich nährt und stärkt.

Von dem Standpunkt dieser Person aus, ist mein Weg manchmal voller Schwierigkeiten. Und großartig von der Perspektive des Ganzen aus. Die Energie Babajis nährt mich unabhängig von den Schwankungen in einem Teil meines Bewusstseins. Sich dessen bewusst zu sein, ist bereits eine weitere Seiner Segnungen.

5. Kurzbiographie: Acharya Ganapati

Jeder Mensch ist eine Einzigartigkeit, eine nicht übertragbare Affirmation, die Invo-kation eines Namens, der ihm/ihr ganz alleine gehört. Die eigene Bestimmung ist, diesen Namen zu erkennen, der die eigene Existenz über die Zeit hinweg lebenslang und Leben für Leben lenken muss. „Es geht darum, das zu werden, was wir



Acharya Ganapati

in Wirklichkeit sind“, sagte Foucault, Nietzsche zitierend.

Ich erkenne meine Bestimmung.

Ich glaube, dass ich als Jude, Christ oder Muslim in anderen Leben ein spiritueller Aspirant gewesen bin, der danach strebte, die Wahrheit im Kontext des semitischen Monotheismus zu suchen. Ich brachte die tiefverwurzelte Vorstellung von Einheit, die Sehnsucht nach dem Göttlichen und eine tiefe Wunde mit.

Diese Vergangenheit prägte meine Kindheit. Ich war nicht einmal fünf Jahre alt, als ich ihr Vorhandensein das erste Mal bemerkte.

Auch der Atheismus kam früh. Mit 13 Jahren. Es waren die faktischen Widersprüche des Alten Testaments, die mich dazu veranlassten. Mit den mir damals verfügbaren intellektuellen Mitteln konnte ich den biblischen Text nur wortwörtlich verstehen. Ich wusste nicht, dass jeder Satz mehrere Bedeutungsebenen hat und daher auf viele unterschiedliche Arten und Weisen interpretiert werden kann.

Etwa zur selben Zeit wurde ich auf die euklidische Geometrie aufmerksam, die mir eine der erfreulichsten intellektuellen Erfahrungen meines Lebens bescherte. Das ausschließlich auf Logik gestützte Beweisen von Theoremen stellte für mich den Höhepunkt des Wahren, Guten und Schönen dar.

Ich war bereits ganz gut im Atheismus verwurzelt, als ich mit 14 Jahren meine erste mystische Erfahrung machte. Während ich in einer schönen Sommernacht den Sternenhimmel betrachtete, spürte ich, wie ich in einen endlosen Abgrund versank. Hinter der pulsierenden Masse der Sterne bemerkte ich etwas zu großes, etwas, das nicht länger zuließ, dass es durch einen Namen eingesperrt sein sollte, etwas, vor dem alle meine Erklärungen unzureichend erschienen.

Der Eindruck dieser Erfahrung hielt eine Woche an. Um das Glaubenssystem neu zu übersetzen, verlegte ich mich auf eines der dümmsten „Argumente“: Wenn die Existenz Gottes das Vorhandensein der Welt erklärt, was erklärt dann die Existenz Gottes? Jung nannte diese mentalen Täuschungen eine „regressive Wiederherstellung der Persona“. Unfähig das zu integrieren, was sich enthüllt, setzen wir einen Filter zur Abschwächung davor. Und so ersetzen wir den reinen Diamanten der Erfahrung durch den Kiesel der Interpretation.

Ich musste weitere 14 Jahre warten, bis sich eine neue Gelegenheit mit der gleichen Kraft zeigen sollte. In diesen 14 Jahren erweiterte ich meine wissenschaftlichen

Kenntnisse zum Preis der zunehmenden Verschleierung des spirituellen Lichts.

Aber ich blieb nicht untätig: Ich praktizierte Judo und Karate, bis ich den schwarzen Gürtel erreichte; ich nahm Zeichenkurse; ich studierte Chemieingenieurwesen an der Universität von São Paulo; und sehr stark beeinflusst von marxistischer Literatur engagierte ich mich in der Studentenbewegung und trat einer geheimen Partei bei, die gegen die zivil-militärische Diktatur Brasiliens kämpfte. Es war eine trostlose Zeit. Freunde von mir wurden von der politischen Polizei verhaftet, gefoltert und ermordet. Auch ich musste mich einige Male verstecken.

Zu dieser Zeit erfuhr ich durch Paramahansa Yoganandas *Autobiographie eines Yogi* von der Existenz Babajis. Ich schlug das Buch mit einem beiläufigen Schmunzeln auf. Und stieß darin auf das, was ich für eine Abfolge von Absurditäten hielt, da in jedem Absatz eine Andeutung des Übernatürlichen zu stecken schien. Es war jedoch genau das wundersamste Kapitel, jenes, in dem Yogananda Babaji vorstellte, das meine Aufmerksamkeit fesselte. Während der rationale Verstand sagte, dass dies schierer Blödsinn war, spürte eine andere Instanz meines Bewusstseins die stille und sanfte Rührung, die es mit der Zeit aus seinem Tiefschlaf erwecken würde. Ich stelle das Buch wieder in das Regal, aber ein Saatkorn blieb in mir zurück.

Im Alter von 28 Jahren trieb mich ein kraftvoller innerer Impuls dazu, alles aufzugeben, was ich für mein Leben hielt: politische Militanz, Marxismus, meine erste Ehe. Durch eine radikale Diät verlor ich viele Pfunde. Körpertherapie- und Tanzstunden weckten meinen Körper aus einer anhaltenden Entfremdung. Ein starker kreativer Elan brachte mich zurück zum Zeichnen, Malen und zur Poesie. Frei von ehelichen Verpflichtungen gab ich mich verschiedenen Liebeserfahrungen hin.

In einem Buch über die Big Bang Theorie stieß ich auf eine Zahl, die mein Bewusstsein „zerschmetterte“ – wie ein in eine Fensterscheibe geworfener Ziegelstein. Ich meine damit die sogenannte Planck-Temperatur mit einer Größenordnung von 10^{32} Kelvin. Gemäß dem Standardmodell würde dies der Temperatur des Universums einen winzigen Sekundenbruchteil nach dem Urknall entsprechen. Die Idee einer endlos hohen Temperatur hätte mich nicht so sehr beeindruckt. Denn Unendlichkeit ist nichts, das in irgendeiner Weise dargestellt werden kann. Das Begrenzte jedoch kann in Zahlen übersetzt werden. Ich wusste, dass ein materielles Medium, dessen Temperatur mit 10^{32} Kelvin assoziiert wird, 10 Millionen Millionen Millionen-mal heißer sein müsste als das Zentrum der Sonne.

Wie die Sternennacht meines 14. Lebensjahres stürzte mich diese schwindelerregende Zahl in einen mystischen Abgrund. Und der Paroxysmus der Materialität brachte meinen Materialismus zum Einsturz. Die Planck-Temperatur als eine persönliche Niederlage betrachtend, beobachtete ich den Untergang meines Glaubenssystems ohne jegliche Rettung.

Darauf folgte eine Phase intensiver Forschung. Auf der Suche nach irgendeiner Art von Antwort, verbrachte ich die Nächte malend. Ich begann einfach, ohne Plan zu zeichnen und überließ mich der Spontanität der Handbewegung. Solange bis sich eine archetypische Form zeigte, die einen Ausweg andeutete.

Ich hatte praktisch kein intellektuelles Wissen über spirituelle Traditionen. Und ich hielt an den wenigen Fragmenten fest, die ich fand. Ein Freund riet mir, „*Reise nach Ixtlan*“ zu lesen. Ich las es, las es wieder und lernte einige Passagen dieses und anderer Bücher von Carlos Castaneda auswendig – bis ich das Gefühl hatte, nichts mehr von ihnen lernen zu können. Dann ging ich zu anderen Autoren über. Die sufistisch inspi-

rierte Literatur erweckte in mir ein augenblickliches Gefühl der Vertrautheit. Ich konnte sie ohne Schwierigkeiten aufnehmen, als ob ich sie irgendwie schon seit langer Zeit gekannt hätte.

Während dieses intensiven Prozesses des Entdeckens bzw. Wiederentdeckens fand bzw. wiederentdeckte ich die Frau, die meine zweite Ehefrau, die Mutter meiner Kinder und die Gefährtin für alle Stunden werden sollte: Márcia. Diese Beziehung entwickelte sich für mich zu dem Goldstandard für das, was menschliche Liebe sein kann. Bevor ich sie kannte, dachte ich nur, dass ich wüsste, was Liebe ist, aber ich wusste es nicht wirklich.

Das Leben in einer Beziehung – zuerst mit Márcia und dann auch mit meinen Kindern – wirkte wie ein Hammer, der das heiße Eisen schmiedet, und war eine der Kräfte, die meine Entwicklung vorantrieben. Die andere Kraft wurde durch zwei Erfahrungen erweckt, die ich im Kontext des Holotropen Atmens – der Technik der Selbsterkenntnis und Selbsttransformation, die von Stanislaw und Christina Grof entwickelt worden ist – erlebte.

Dies waren in jederlei Hinsicht die beiden kraftvollsten und außergewöhnlichsten Erfahrungen, die ich bis heute gemacht habe. Ich fühle mich nicht dazu autorisiert, sie hier mitzuteilen. Es möge genügen, zu sagen, dass ich bei der ersten, die sich um mein 35. Lebensjahr herum ereignete, von göttlicher Liebe überflutet wurde. Und, dass mich die zweite, die ich etwa mit 42 Jahren hatte, in die unvergleichliche Gegenwart Babajis brachte und mir die Gewissheit schenkte, dass er mein Meister in diesem Leben ist. Diese zwei Erfahrungen lenkten meine gesamte Existenz um.

Ich hatte bereits viel Buchwissen über spirituelle Traditionen – und auch etwas praktisches Wissen. Ich begann dieses Studium Anfang der 1980er, indem ich die

Biographie des großen deutschen Astronomen Johannes Kepler (1571-1630) erforschte. Ausgehend von ihm, immer „jene“ kennen wollend „die davor kamen“, bewegte ich mich entgegen der Zeitlinie immer weiter zurück zu immer antikerer Referenzen: zu Nikolaus von Kues, Meister Eckhardt und Roger Bacon; zu den jüdischen Kabbalisten, den muslimischen Sufis und zu Pseudo-Dionysius Areopagita der frühen Jahrhunderte des Christentums; zu den griechischen Neo-Platonikern, den indischen Siddhas und den prähistorischen Schamanen. Ich kokettierte sogar mit diesem Vergangenheitsfaible, indem ich behauptete, dass ich an nichts interessiert sei, das nicht wenigstens 800 Jahre alt ist.

Mein Interesse am Schamanismus veranlasste mich dazu, regelmäßig ein indigenes Guarani Dorf aufzusuchen, wo ich die Schamanen befragte, Zeuge von Heilungszeremonien wurde und an dem *Nimongarai*, dem Namengebungsritual, teilnahm, bei dem ich einen indigenen Namen erhielt.

Mitte der 1990er wurde ich auf eine Reise nach Jordanien und Israel eingeladen. Es war eine reiche Erfahrung, die ihren Höhepunkt in dem Besuch des Felsendoms in Jerusalem fand. Der Felsendom, *Quabbat al-Sakhrah* auf Arabisch, war eine fixe Idee von mir. Und die Reise ermöglichte mir, sie zu realisieren.

Ich weiß nicht mehr genau wann, aber sicherlich nach 1995 begann ich eine spirituelle Praxis, die einige Jahre andauerte. Sie bestand aus dem stillen und sehr langsamen Rezitieren des Vaterunsers. Zunächst versuchte ich, die Bedeutung eines jeden Wortes intellektuell auszureizen, indem ich alle Konnotationen, die ich entdecken konnte, untersuchte. Dann assoziierte ich Empfindungen, Gefühle und Visualisierungen. Ich machte diese Übung auf unterschiedliche Art und Weise: sitzend, stehend, gehend. Am liebsten praktizierte ich sie auf dem Weg zur und von der Arbeit nach Hause. Oft benötig-

te ich Stunden, um ein einziges Gebet abzuschließen. Das Vaterunser blieb meine tägliche spirituelle Nahrung, bis ich in der zweiten Kriya Yoga Einweihung das Babaji Wurzel Mantra erhielt; und später das Mantra der vollständigen Hingabe.

Meine erste und meine zweite Einweihung in Kriya Yoga, unterrichtet von Satchidananda, fanden Anfang 1998 statt, ungefähr fünf Jahre später erhielt ich den übernatürlichen *Darshan* Babajis. In der Zwischenzeit wies mir ein sehr bedeutender Traum den Weg nach vorne. Ich fand mich selber vor einem alten Gebäude im Zentrum von São Paulo wieder. Und mir wurde erklärt, dass dies der Sitz einer alten spirituellen Bruderschaft war, die sich nun in einer neuen Phase ihrer Existenz befand. Ich sollte die Bedeutung dieses edlen Unternehmens kommunizieren, indem ich sie in „goldenen Buchstaben“ auf die Fassade schrieb. Und der Ausspruch, der niedergeschrieben werden sollte, war ein Satz, der in dem Traum dem Propheten Muhammad zugeschrieben wurde: „Wahrt die Tradition, damit sich Inspiration einstellt.“

Die Bedeutung des Traumes ist ziemlich offensichtlich. Und er ist mit dem verbunden, was letztlich das Leitbild für mein Leben geworden ist: Das Vermächtnis der Tradition über Worte, gesprochene oder geschriebene, zu kommunizieren, um so, wenn auch geringfügig, zu der Weiterentwicklung des Bewusstseins jener beizutragen, die ich erreichen kann.

Es gab viele andere instruierende Träume. Genauso wie auch wichtige visuelle und akustische Erfahrungen. Aber auf diese kann ich hier nicht näher eingehen.

Während ich dieses Zeugnis schreibe, erkenne ich, dass ich 20 Jahre nach der ersten Einweihung, nachdem ich die 144 Kriyas der dritten Einweihung mehrmals erhalten habe, die mit dem Shaiva Siddhanta assoziierten Orte in Indien einige Male besucht

habe, Auszüge aus der Literatur der Siddhas gelesen, studiert und sogar übersetzt habe und ein Acharya geworden bin, mit dem Auftrag das Wissen dieser Tradition anderen zu übermitteln, Kriya Yoga trotzdem noch nicht vollkommen in mein Leben integriert habe.

Damals aber setzte ich mein Studium spiritueller Traditionen fort. Ich gab Einführungskurse in Schamanismus, Shivaismus, Taoismus, Pythagoreismus, Neuplatonismus, die Kabbalah, christlichen Mystizismus und Sufismus, wobei ich jede dieser Traditionen mit historischen, philosophischen, wissenschaftlichen und künstlerischen Informatio-

nen in Kontext setzte. Ich habe fünf Bücher geschrieben und hunderte Artikel darüber veröffentlicht.

Mir ist die Berufung zur Kommunikation, mündlich oder schriftlich, klar geworden. Die Frage, die ich mir sooft hinsichtlich der Bestimmung gestellt habe, dahingehend, mit welcher Aufgabe ich in dieses Leben gekommen bin, wurde durch die schiere Entwicklung der Ereignisse beantwortet. Folglich erhielt ich, als ich in den Orden der Acharyas in Badrinath im Himalaya eingeführt wurde, mit freudiger Gelassenheit den spirituellen Namen Ganapati.

6. News und Notizen

Om Guru Festival in Cunha, Brasilien, vom 14.-20. November 2018 mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund. Feier des 20. Jubiläums unserer Aktivitäten in Brasilien. Details (auf Englisch) unter:

www.babajiskriyayoga.net/english/events.htm#babaji-festival-gathering_br

Spendenaktion zur Finanzierung des Umzugs unseres Dehiwala Ashrams in Sri Lanka an einen neuen Ort. Der bisherige Standort fällt weg, da die Regierung eine Küstenstraße durch das Grundstück bauen wird. Wir planen, ein Haus in einem Vorort von Colombo zu mieten, wo Acharya Kriyanandamayi und andere Sadhaks kostenlose öffentliche Yogakurse und Einweihungsseminare in Kriya Yoga anbieten können. Du kannst eine einmalige Spende leisten oder eine monatliche Zuwendung über deine Kredit-Karte an den Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas veranlassen. Informationen dazu am Ende der folgenden



Der neue Ashram in Badrinath

Website unseres Internetauftritts:
www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php

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

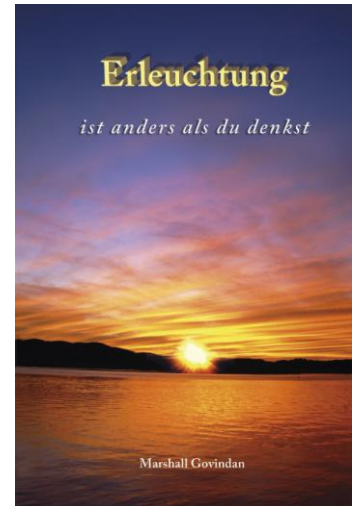
Eine zweite Einweihung mit M.G. Satchidananda wird vom 19.-21. Oktober 2018 in Quebec stattfinden.

Eine dritte Einweihung wird von M. G. Satchidananda im Juli 2019 in Quebec abgehalten werden. Weitere werden zukünftig auch wieder 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

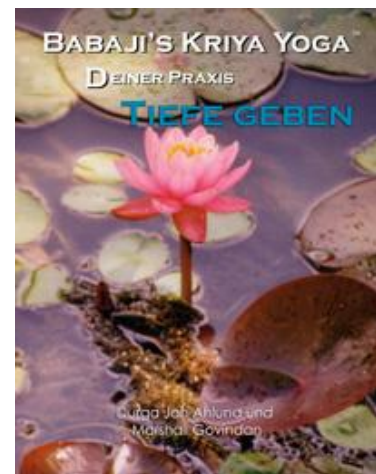
Führung finden kannst. „*Erleuchtung ist anders als du denkst*“ ist eine Pflichtlektüre, da es praktisch, einfach und aussagekräftig ist ... Es ist ein maßgebliches Werkzeug, das wir einsetzen können, um den Lebenszweck zu finden.“ – Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D., spiritueller Leiter des Himalayan Institute. 192 Seiten, Paperback; Preis 14,90 Euro zzgl. Versandkosten. Bestellungen der deutschen Ausgabe sind über unsere Website möglich:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php



Neues Buch: Babaji's Kriya Yoga: Deiner Praxis Tiefe geben von Jan Ahlund und Marshall Govindan – auf Deutsch

Dieses Buch bietet detaillierte Anleitungen, Zeichnungen und Fotografien für die Praxis einer bestimmten Reihe von 18 Yoga-Asanas oder Körperübungen, die



als „Babaji's Kriya Hatha Yoga“ bekannt sind. Die Ausführungen und Anleitungen hierin ermöglichen es dem Praktizierenden, über die Weiterentwicklung und Gesundheit des physischen Körpers hinauszugehen und das Üben von Yoga-Asanas in eine spirituel-

le Praxis zu transformieren, die einen höheren Bewusstseinszustand erzeugt. Anders als frühere Publikationen über Hatha Yoga wird Dir dieses Buch zeigen, wie Du Deine Hatha Yoga Praxis in ein Mittel der Selbstverwirklichung verwandeln kannst. Es führt Yoga-Schüler in den fünfgliedrigen Weg von Babaji's Kriya Yoga ein. Dieses Buch richtet sich an neue Kriya Yoga-Schüler genauso wie an bereits initiierte Schüler, die ihre eigene Praxis vertiefen möchten.

123 Seiten, Paperback, 15.24cm x 22.86cm.
ISBN 978-1-987972-10-8

Preis: 13,50 € zzgl. Versandkosten

Bestellung unter:
www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#deepening_practice_de

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

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

Thundorf (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: 0043 (0)664 5362309

Aufbauseminar

mit Satyananda

– Termin und Ort werden noch bekannt gegeben –

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

– Termin und Ort werden noch bekannt gegeben –

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit Kailash und Satyananda

Thundorf (Schweiz) 06. – 21.07.2019

Seminarort: Yogaschule Lichtblick, Hauptstraße 2, CH-8512 Thundorf

Kontakt: Kailash, info@babaji.ch;
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
Anmeldung: Manuela König ,
www.indrayoga.de

Veranstaltungsort: "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
www.seekingtheself.com

Blog:

**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 Moun-
tain Road, P.O.Box 90, Eastman, Quebec,
JOE 1PO Canada*

Kontonummer: 0723106

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

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDEDBFRA

**Anmerkung für Abonnenten des Kriya
Yoga Journals:** Das Journal wird viertel-
jährlich per E-Mail an alle diejenigen ver-
sendet, die über eine E-Mail Adresse verfü-
gen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen,
an welche E-Mail Adresse das Journal ver-
schickt 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 September 2018 verlängerst,
kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe
nicht erhältst.