



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, was dich zu Fall bringt ist auch das, was dich aufrichtet
von M. G. Satchidananda
2. Ist unsere Moral von unserem Glauben an die Existenz
Gottes abhängig?
von M. G. Satchidananda
3. Babaji's Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung
von Durga Ahlund
4. 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, was dich zu Fall bringt ist auch das, was dich aufrichtet

von M. G. Satchidananda

Das Leben ist voller Geheimnisse. Das
Mysteriöse ist neben Schöpfung, Erhaltung,
Auflösung und Gnade eine der fünf Funkti-

onen von Shiva und zwar die am wenigsten
anerkannte oder verstandene. Das Mysteriö-
se ist es, das uns zum Suchen zwingt. Dabei

handelt es sich meistens nur um eine Suche nach vorübergehender Erleichterung von Leiden wie Langeweile, Angst, Wut, Anhäufung und Ablehnung. Um durch dieses Suchen dauerhafte Befreiung von den Ursachen des Leidens zu erreichen, lehren uns Yoga und Tantra, das Gegenteil der Konditionierungen zu tun, die der menschlichen Natur innewohnen. „Saiva Siddhanta“, die Lehren der tamilischen Yoga Siddhas wie sie im klassischen Werk des Yoga und Tantra, dem Tirumandiram, aufgeschrieben sind, und dessen nördlicher Verwandter der „kaschmirische Shaivismus“, niedergeschrieben im Vijnanabhairava, zeigen uns, wie dies möglich ist.

In jedem Yoga geht es darum, den Prozess der Manifestation der universellen Shakti-Kraft umzukehren. Die Methoden des Yoga dienen dazu, das Bewusstsein nach innen und oben zu seiner Quelle, dem Selbst, zu richten und von den äußeren Ablenkungen der fünf Sinne abzuziehen. Im Tantra nutzt man die Energiebahnen, durch die man herabgestiegen ist, um zurück zur Einheit zu gelangen. Diejenige Shakti, die dich zum engstirnigen Zustand der Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen oder mentalen Bewegungen führt, ist dieselbe Energie, die dich durch Pranayama-Atmung, Meditation, Bhakti Yoga, Asanas, Mudras und Bandhas wieder zurück in den erweiterten Zustand des Bewusstseins bringen kann.

Jeder Augenblick und jedes Ereignis kann zur Überwindung des aus der Ego-Perspektive entstandenen Leidens genutzt werden. Dazu ist es erforderlich, dass du dich auf die Energie konzentrierst, die du darin spürst und dich von der Geschichte abwendest, die der Verstand daraus macht. Abhängig vom Geisteszustand, in dem du dich befindest (dem relativen Grad der Trennung von der Einheit), werden verschiedene Methoden eingesetzt. Wenn du dich sehr getrennt fühlst bzw. eine Menge

physischen Stress oder emotionale Unruhe in dir verspürst, dann beginne mit Asanas und Pranayama, bis du anfängst, dich zu beruhigen. Nimm die Energie-Bewegungen während dieser Übungen wahr. Dann gehe zu feinstofflicheren Praktiken wie Meditation und Mantras über, um direkt an deinen Gedanken und den ihrer Wiederholung zugrundeliegenden Neigungen zu arbeiten. Kraftvolle Übungen, *Tapas* genannt, die intensiv praktiziert werden, um sich von der Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen und dem Verstand zu reinigen, heben die Energien zu den höheren Chakras und damit zu höheren psychologischen Zuständen an.

In einem fortgeschrittenen Zustand verweilst du mühelos in der Erkenntnis deines Selbst als reines Gewahrsein, Shiva-Shakti, bewusste Energie, während sich die Funktionen Gottes in dir und überall um dich herum manifestieren. Glückseligkeit ist das Kennzeichen der Präsenz der höchsten Shakti. Alle diese Übungen werden in dem Maße Früchte tragen, in welchem du dazu fähig bist, dich auf die Energie im Inneren zu konzentrieren.

Tief in meines Herzens Kern stand Sie, und vertrieb die Falschheit der fünf Sinne, und verband sich zur Einheit in mir. Und in die Verzückung des tapasvinischen Weges führte und zog sie mich; Sie, die Mutter der grenzenlosen Fülle.

– Tirumandiram, Vers 1183

Kundalini Shakti ist eine spezifische potentielle Kraft und Bewusstheit in uns, die durch die oben genannten Übungen aktiviert werden und unser Gewahrsein für das Verschmelzen mit dem gedankenfreien Zustand des Samadhi öffnen kann. Dieser höchste Zustand bist Du. Er kann nur durch Shakti erfahren werden, da der Sehende sonst nicht gefunden werden kann. Shakti ist die Offenbarende, das Gesicht Shivas. Indem man

sich der inneren Shakti-Bewegungen während der Übungen bewusst wird, löst die reine Erfahrung das egoistische Gefühl der Trennung auf und man tritt in das nichtdualistische Gewahrsein ein. So wie es die Siddhas über die Seele und das Höchste Wesen, Shiva, sagten: „Sie sind nicht zwei.“

Eine Übung, um Shakti aufzudecken

Die höchste Shakti offenbart sich, wenn Einatmung und Ausatmung an den oberen und unteren Wendepunkten geboren werden und sterben. So mache zwischen zwei Atmungen die Erfahrung des unendlichen Raumes.

– Vijnanabharaiva, Vers 24

Infolge der Bewegung des Atems und seines Stillstands zwischen Ein- und Ausatmen, wenn er an den beiden äußeren Punkten innehält, werden dir äußeres und inneres Herz, zwei leere Räume offenbart: Bhairava (Shiva) und Bhairavi (Shakti).

– Vijnanabharaiva, Vers 25

Mache diese Übung: Während du deinem Atem folgst, beobachte seine normale Bewegung und finde den Raum in deinem Körper, wo die Einatmung und den Raum außerhalb deines Körpers, wo die Ausatmung endet. In ihnen ist der zeitlose, gedankenlose Raum, in dem sich das Bewusstsein ausdehnt und du in das Absolute eintrittst. Gehe darin auf. Suche am Ende jedes Atemzugs nach Gott. Tue dies zunächst ruhig sitzend mit geschlossenen Augen und später während alltäglicher Aktivitäten wie z. B. beim Gehen.

Konzentriere dich bei jeglicher Aktivität auf den Raum, der das Einatmen vom Ausatmen trennt. Gelange so zur Glückseligkeit.

– Vijnanabharaiva, Vers 64

Du kannst dich am Ende der Einatmung innerlich auf die Herzgegend fokussieren und während der Ausatmung auf einen Punkt 30 cm vor der Brust. Der innere und der äußere Raum werden allmählich zu einem universellen Raum verschmelzen.

In den folgenden Versen 26 und 27 wird der fortgeschrittene Zustand des Samadhi beschrieben, in dem Prana nicht mehr durch die Nasenöffnungen sondern in Sushumna Nadi fließt und sich die Aufmerksamkeit natürlicherweise in diesen erweiterten Zustand der Stille bewegt, wo Atem und Gedanken aufhören und sich die wahre Natur des Göttlichen zeigt:

Wenn der Körper im Moment des Aus- und Einatmens entspannt ist, nimm in der Auflösung des dualen Denkens das Herz, das Energiezentrum wahr, in das sich die absolute Essenz des Bhairava-Zustands ergießt.

Hast du vollständig ein- oder ausgeatmet und hört die Bewegung von allein auf, verschwindet in dieser allumfassenden und friedlichen Atempause die Vorstellung des „Ich“ und die Shakti offenbart sich.

Eine Übung, um die Gegensatzpaare zu transzendieren

O Bhairavi! Verweile weder im Vergnügen noch im Leiden, aber sei ständig in der unsagbaren und räumlichen Wirklichkeit, die beide verbindet.

– Vijnanabharaiva, Vers 103

Übe, den Ort zwischen Schmerz und Freude zu finden. Rufe dir eine schmerzhafteste Erinnerung ins Gedächtnis, z. B. als du abgelehnt oder in Verlegenheit gebracht wurdest. Dann erinnere dich an einen Moment großen Glücks z. B. infolge eines Vergnügens. Verweile darin. Kehre dann zu der schmerzhaften Erinnerung zurück. Gehe danach wieder zu der Erinnerung und dem

Gefühl von Freude und Glück zurück. Stelle dir vor, deine rechte Körperhälfte ist mit Schmerz wie z. B. Ablehnung verbunden und deine linke Seite mit Freude und Glück. Kannst du beide gleichzeitig aufrechterhalten? In deiner Mitte, in Sushumna, sind Gleichmut und reines Bewusstsein. Fokussiere deine Aufmerksamkeit dort. Wer ist es, der in dem mittleren Zustand verweilt? Öffne deine Augen. Wende dies in deinem Alltag an.

Je mehr du dich trainieren kannst, in den Gegensätzen wie Freude und Schmerz, Lob und Tadel, Erfolg und Misserfolg zentriert zu bleiben, desto mehr wirst du im Zustand des Gleichmuts verweilen. Du kannst weiterhin Freude erfahren, aber erinnere dich daran, wie wichtig es ist, sich nach innen zu wenden und den Urgrund deines Wesens zu erkennen.

Ishvara ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschiedlichen Eindrücken von Wünschen

– Yoga Sutras, Vers I.24

Begierden: ausleben, unterdrücken oder beobachten?

Tantra lehrt, dass man nicht versuchen sollte, Begierden zu unterdrücken, sondern stattdessen seine Erfahrungen diesbezüglich auf eine höhere Stufe zu heben, um das Selbst zu erkennen, indem man sie von Ablenkungen ablöst, die dafür sorgen, dass man Energie verliert.

Die Methode dafür besteht darin, den Moment des Aufkommens der Begierde als Impuls aufmerksam zu beobachten, ohne

ihrem Kontext weiter nachzugehen, ohne Beurteilung, ob sie gut oder schlecht ist, sondern mit Verhaftungslosigkeit. Wenn du dies tust, wird sie sich sofort in der Quelle auflösen, aus der sie kam. Du wirst dann eine angenehme Energieausdehnung spüren. Am besten tut man dies, wenn man ausgeruht, wachsam und aufmerksam ist. Andernfalls wird die Energie hinter der Begierde zu einer Begierde nach einem Objekt und dein Geist wird mitgerissen. Beginne mit kleinen Gelüsten während der alltäglichen Meditationspraxis.

Erfahre die absolute Essenz nach intensiver körperlicher Aktivität

Ganz spontan wandere umher oder tanze bis zur Erschöpfung. Dann lass‘ dich plötzlich zu Boden fallen und sei in diesem Sturz ganz da. Also offenbart sich die absolute Essenz.

– Vijnanabharaiva, Vers 111

Wenn wir intensiv körperlich aktiv waren z.

B. beim Wandern, Tanzen oder schnellen Laufen ist unsere Energie erhöht und dadurch können wir eine Bewusstseinsenerweiterung erfahren. Dies spiegelt das Grundprinzip des Tantra wider, welches besagt, dass das Bewusstsein der Energie und die Energie dem Bewusstsein folgt. Intensive Aktivität beruhigt den Geist.

In Betäubung oder Angst, mitten in der Erfahrung extremer Gefühle, wenn du über einem Abgrund hängst, ob du den Kampf fliehst, ob du Hunger oder Schrecken erlebst, oder sogar, wenn du niest, kann das Wesen der Räumlichkeit deines eigenen Geistes erfasst werden.

– Vijnanabharaiva, Vers 118

„In deiner Mitte, in Sushumna, sind Gleichmut und reines Bewusstsein. Fokussiere deine Aufmerksamkeit dort.“

In intensiven Momenten des Lebens steigt die Energie an. Achte darauf, bevor du nienst und fokussiere dich auf den entstehenden Zustand. Fühle die Ausdehnung und die Glückseligkeit des Absoluten nach intensiven Erlebnissen. Genieße sie. Dies ist das Erwachen der Herrlichkeit.

Begreife, dass die räumliche Wirklichkeit Bhairavas in jedem Ding, in jedem Wesen gegenwärtig ist, und sei diese Wirklichkeit.

– Vijnanabharaiva, Verse 124

Jeder erlebt Ich-heit. Das ist Bhairava. Frage dich selbst: „Was ist es, das weiß, dass ich diese Übung mache? Wer weiß, dass ich diesen Text lese? Wer ist es, der weiß, dass ich zurück auf den Geist schaue?“ Es ist das Selbst, Bhairava. Das, was mich kennt, ist in jedem. Wie die Siddhas sagen: „Gott existiert in dir als Du.“

Das Glück beruht auf der Gleichwertigkeit der extremen Gefühle. Verweile in deinem eigenen Herzen und erlange die Fülle. Befreie dich von Hass wie von Anhaftung. Wenn du also weder Abscheu noch Anhänglichkeit kennst, gleite hinein ins Göttliche deines eigenen Herzens.

– Vijnanabharaiva, Verse 125-126

Ethik ist die spontane Antwort auf die Erkenntnis der Heiligkeit eines Jeden, des Selbst in Allen. „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst“, lautet die goldene Regel. In der Erkenntnis der essentiellen Einheit mit allen und in der Liebe bist du bestrebt, es zu vermeiden, anderen und dir selbst Leid zuzufügen.

„In der Erkenntnis der essentiellen Einheit mit allen und in der Liebe bist du bestrebt, es zu vermeiden, anderen und dir selbst Leid zuzufügen.“

Das Erwachen der Kundalini

Das Erwachen der Kundalini entspricht der Aktivierung der Prana Kundalini in ihrer evolutionären Form. Sie ist nie ganz eingeschlafen oder inaktiv. Diese Kraft wird für innere Transformation verfügbar, sobald du beginnst, deinen Körper und Geist mit den Methoden des Tantra und Yoga zu reinigen. Das Loslassen alter Neigungen und Gewohnheiten befähigt dich, Licht in deinem feinstofflichen Körper zu erfahren, lenkt deine Aufmerksamkeit nach innen und treibt deine Praxis spontan an.

Ein sanfter Weg, dieses Erwachen zu stimulieren besteht darin, diese Aufwärtsbewegung durch das Verwenden von Mantras zu beschwören. Alte emotionale Reaktions- und Gedankenmuster werden ausgemerzt, indem man den Prana in die Mantras und Chakras umleitet. Wenn du z. B. mit großer Konzentration auf deren innere Energie Mantras wiederholst, kommt automatisch Glückseligkeit auf, sogar während die emotionalen Knoten aufgelöst werden.

Sieh Kundalini als eine gutartige, unterstützende und glückselige Universalenergie, die von überall her in dich strömt. Betrachte sie als dich atmend. Sei dir ihrer im Atem, in den Nasenöffnungen, im Herzschlag, im Puls und in den Muskeln, die dich halten, bewusst.

Hier ist eine Übung: Richte deine Aufmerksamkeit auf die Genitalregion und visualisiere *Muladhara* Chakra und *Sushumna Nadi* als einen Lichtkanal innerhalb der Wirbelsäule. Atme Licht durch diesen Kanal nach oben ein. Fühle, wie es in jedem Chakra erstrahlt: *Svadhista*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddhi*, *Ajna* und *Sahasrara*. Mache bei jedem Chakra eine

Pause und atme aus, bevor du wieder einatmest und das Licht zum nächsthöheren Chakra aufsteigen lässt. Spüre danach in alle Teile deines Körpers hinein, um dich zu erden und das Gefühl der glückseligen Präsenz der Göttlichen Shakti in den feinstofflichen und physischen Körpern zu integrieren.

Weiterführende Literatur:

Yoga Spandarikā: the Sacred Texts at the Origins of Tantra, übersetzt von Daniel Odier, veröffentlicht von Inner Traditions, 2004. Die englischen Zitate aus dem Vijñānabhairava stammen aus dieser Ausgabe und die deutsche Übersetzung erfolgte in Anlehnung an: www.danielodier.com/deutsch/envijnana.php

Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism, E-Book von T.N. Ganapathy, in mehreren Sprachen im Onli-

ne-Shop unter www.babajiskriyayoga.net erhältlich

The Practice of Integral Yoga (of Sri Aurobindo), J.K. Mukherjee. Im Online-Shop unter www.babajiskriyayoga.net erhältlich

Das Gegenteil tun: Die fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen

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

E-Book von M. Govindan, in mehreren Sprachen im Online-Shop unter www.babajiskriyayoga.net erhältlich

Tirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra, editiert von M. Govindan, im Online-Shop unter www.babajiskriyayoga.net in einer dreibändigen Ausgabe von 1992 und einer fünfbandigen Ausgabe von 2010 erhältlich.

2. Ist unsere Moral von unserem Glauben an die Existenz Gottes abhängig?

von M. G. Satchidananda

Die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, an welchen Gott du denkst: das kosmische Mysterium oder den irdischen Gesetzgeber. Manchmal beziehen sich Diskussionen über Gott auf einen mysteriösen Gott, über den wir fast überhaupt nichts wissen. Durch das Verweisen auf diesen Gott können wir versuchen, die tiefsten Rätsel zu erklären. Warum existiert die Welt? Was ist der Ursprung der fundamentalen physikalischen Gesetze? Was ist Bewusstsein?

Weil wir diese Fragen nicht beantworten können, nennen wir unsere Unwissenheit „Gott“. Wir sind nicht dazu in der Lage, irgendetwas Konkretes über diesen mysteriösen Gott zu sagen. Dies ist der Gott der Philosophen und Mystiker. Dieser Gott inspiriert uns dazu, uns über das Geheimnis des Lebens mit all seiner beeindruckenden Schönheit zu wundern. Mystiker und Philosophen mögen sogar sich selbst als „spirituell, aber nicht religiös“ beschreiben.

Manchmal beziehen sich Menschen auf Gott als den Gesetzgeber. Wir wissen viel über ihn und darüber, was er über Sexualität, Mode, Politik und Rauschmittel denkt und was er mag bzw. nicht mag. Dies ist der Gott der 10 Gebote, des Koran und anderer heiliger religiöser Schriften.

Wenn religiös gläubige Menschen gefragt werden, ob Gott wirklich existiert, beginnen sie oft damit, sich auf den mysteriösen, rätselhaften Gott zu beziehen, den man aufgrund der Grenzen menschlichen Verstehens nicht kennen kann. Aber dann zitieren sie eine heilige Schrift, um ihre Verurteilung von Scheidung, gleichgeschlechtlicher Ehe, Bikinis, Ernährungsempfehlungen und Tempelritualen zu rechtfertigen. Aber es gibt keinerlei Beweis dafür, dass irgendeine heilige Schrift von jener Kraft verfasst worden ist, welche die Naturgesetze bestimmt. Nach bestem wissenschaftlichen Wissen wurden alle diese Texte von einflussreichen Personen geschrieben wurden, die sie höchstwahrscheinlich erfunden haben, um soziale Normen und politische Strukturen zu rechtfertigen.

Ethik und Moral

Moralität setzt nicht voraus, dass man den Geboten Gottes folgt. Eigentlich bedeutet es, „Leiden verringern“. Daher muss man, um moralisch zu handeln, weder an irgendeinen religiösen Text und noch nicht einmal an die Existenz Gottes als Gesetzgeber glauben. Vielmehr muss man ein tiefes Verständnis für die Quellen des Leidens entwickeln. Die Yoga Siddhas, darunter auch Patanjali, betonten, dass unsere höchste Autorität unsere eigene Erfahrung ist. Wenn du wirklich verstehst, wie du dir selbst und anderen unnötig Leiden zufügst, wirst du ganz natürlich damit aufhören. Andere zu verletzen, schadet immer auch dir selbst. Jede verletzende Handlung oder Aussage

beginnt im eigenen Geist, wodurch der innere Frieden dieser Person gestört wird.

Menschen stehlen in der Regel nicht, es sei denn, sie haben vorab sehr viel Gier, Neid oder Groll entwickelt. Zu einem Mord kommt es normalerweise erst, nachdem jemand Wut und Hass ausgebildet hat. Solche Emotionen sind sehr unangenehm und sogar physisch schädlich für einen selbst. Man könnte Wut sogar jahrelang hegen, ohne jemand anderem als sich selbst damit zu schaden. Es sollte daher dein eigenes Selbstinteresse und nicht das Gebot irgendeines Gottes sein, das dich dazu motiviert, etwas gegen deine Wut oder Gier zu unternehmen. Indem du sie loslässt, wirst du dich viel besser fühlen, als wenn du sie ausagiert hättest.

Nachdem er *Kriya Yoga* und dessen Zweck – das Abschwächen der fünf Quellen des Leidens, der *Kleshas*, namentlich Unkenntnis unserer wahren Identität, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und die Furcht vor dem Tod – in den Yoga-Sutras II.1-3 definiert hat, gibt Patanjali soziale Beschränkungen, die Yamas, vor, um Leiden zu verringern. Diese sind Nicht-Schaden, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Keuschheit und Begierdelosigkeit (Yoga Sutra II.30). Ihr Zweck ist, dich dabei zu unterstützen, das Leiden zu vermeiden, welches in deinen Beziehungen zu anderen Menschen aufkommen kann. Obwohl sie den ethischen Kodizes ähneln, die man in vielen Religionen findet, sind sie keine Gebote Gottes.

Sie sind das Produkt der Weisheit der Yoga Siddhas, basierend auf Erfahrung. Wie alle ethischen Kodizes sind sie mehr ein anzustrebendes Ideal als gesellschaftliche Realität. Sie verkörpern die Werte moderner wissenschaftlicher und demokratischer liberaler Institutionen: Wahrheit, Mitgefühl, Gleichheit, Freiheit, Mut und Verantwortung. Unsere liberale säkulare Demokratie gründet auf dem Prinzip, dass die Erfahrung jedes Einzelnen die höchste Quelle der

Autorität darstellt, was kollektiv durch freie und gerechte Wahlen – anstatt wie im Mittelalter durch die Verordnungen eines Königs als Abgesandten Gottes – zum Ausdruck kommt.

Säkularismus

Säkularismus wird manchmal und zu Unrecht als eine Verneinung der Religion definiert und Säkularisten werden mitunter anhand dessen charakterisiert, was sie nicht glauben und nicht tun. Laut dieser Definition glauben Säkularisten nicht an irgendwelche Götter oder Engel, besuchen keine Tempel oder Kirchen und nehmen nicht an religiösen Ritualen teil. Als solche wird die säkulare Welt fälschlicherweise als hohl und unmoralisch beschrieben.

Bekennende Säkularisten betrachten den Säkularismus als sehr positiv und aktiv und durch einen stimmigen Wertekodex anstatt durch die Opposition zu dieser oder jener Religion definiert. Viele säkulare Werte werden von verschiedenen religiösen Traditionen geteilt. Anders als manche religiöse Sekten, die darauf bestehen, dass sie das alleinige Monopol auf Wahrheit, Weisheit und Tugend haben, ist eines der Hauptcharakteristiken der Säkularisten, dass sie keinen derartigen Alleinanspruch erheben. Sie glauben nicht daran, dass Moral und Weisheit an einem speziellen Ort und zu einer bestimmten Zeit von Gott erlassen worden sind. Sie sehen Moral und Weisheit als das natürliche Erbe aller Menschen.

Diese Sichtweise kommt jener der Yoga-Siddhas sehr nahe, die es ebenso ablehnten, irgendeine Gruppierung, Person, Schrift oder religiöse Institution zu verehren, als ob diese das alleinige Anrecht auf die Wahrheit hätte. Säkularisten und die Yoga Siddhas heiligen die Wahrheit überall dort, wo sie sich selbst enthüllen kann, sei es in uns selbst oder in der wissenschaftlichen Forschung.

Die andere Hauptverpflichtung der Säkularisten gilt dem Mitgefühl. Wie bei den Yoga-Siddhas beruht das säkulare ethische Verhalten nicht auf dem Gehorsam gegenüber den Geboten Gottes, sondern vielmehr auf einem tiefen Verständnis des menschlichen Leidens. Das Ignorieren des säkularen ethischen Verhaltens bzw. der Yamas im Yoga bringt immenses Leiden mit sich. Es ist beunruhigend und gefährlich, wenn bestimmte Menschen, es nur deswegen vermeiden, zu töten, weil „Gott es vorschreibt“. Solche Menschen werden eher durch Gehorsam als durch Mitgefühl motiviert und was werden sie tun, falls sie zu der Überzeugung gelangen sollten, dass ihr Gott ihnen befiehlt, Ausländer, Ungläubige, Ehebrecher oder sogar Mystiker zu töten?

In Ermangelung absoluter göttlicher Gebote erfordert weltliche Ethik eine tiefe Reflektion schwieriger Dilemmata, wenn eine Handlung eine Person verletzt, aber gleichzeitig einer anderen hilft: zum Beispiel im Falle von Abtreibung, bei der hohen Besteuerung Reicher, um den Armen zu helfen, oder beim Führen eines blutigen Krieges, um einen brutalen Diktator zu stürzen. Sollte eine unbegrenzte Zahl Wirtschaftsflüchtlinge in unser Land aufgenommen werden? Säkularisten fragen nicht danach, was Gott will. Stattdessen evaluieren sie sorgfältig die Gefühle aller Beteiligten, prüfen eine große Menge an Beobachtungen und möglicher Lösungen und suchen nach einem Mittelweg, der so wenig Schaden und Leiden wie möglich verursacht. Aus diesem Grund berücksichtigen Säkularisten auch die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen, von Klimaforschungen bis hin zu psychologischen Studien, die das eigene Mitgefühl erhellen können.

Unsere institutionellen Schatten

Genauso wie jedes Individuum einen Schatten hat – schlechte Verhaltensweisen,

Einstellungen und unbewusste Konditionierungen – gibt es auch bei jeder Religion, Ideologie und jedem Glauben eine Schattenseite. Dies sind die Effekte, aufgrund derer Menschen, Tiere und Umwelt leiden. Religion, Kommunismus, Faschismus und Kapitalismus – sie alle waren für den Tod von Millionen Menschen verantwortlich, trotz ihrer so edlen Versprechen. Allerdings hat säkulare Wissenschaft einen großen Vorteil gegenüber der Religion: Sie fürchtet sich nicht grundsätzlich vor ihrer Schattenseite. Die Katholische Kirche beispielsweise hat mit allen Kräften versucht, ihren Schatten zu verbergen – den sexuellen Missbrauch, der alleine in den letzten Jahrzehnten von hunderten Priestern in Nordamerika begangen worden ist.

Wenn du an eine absolute, von einer transzendenten Macht offenbarte Wahrheit glaubst, kannst du keinen Irrtum zugeben, weil dies sonst dein ganzes Konstrukt zunichtemachen würde. Falls du aber an Wahrheitssuche durch fehlbare Menschen glaubst, wie es wissenschaftliche Säkularisten tun, ist das Zugeben von Fehlern ein Teil des akzeptierten Prozesses. Aber auch das kann durch das Bedürfnis, Aktionäre zufriedenzustellen oder Stimmen zu gewinnen, korumpiert werden.

Darum tendieren Reformer des „Systems“ im Gegensatz zu den populistischen Demagogen dazu, relativ bescheidene Versprechen abzugeben. Im Bewusstsein ihrer Fehlbarkeit hoffen sie, kleine, stufenweise Veränderungen durchzusetzen, wie z.B. den Mindestlohn um ein paar Dollars zu erhöhen oder die Kindersterblichkeit um ein paar Prozentpunkte zu reduzieren. Dogmatische Ideologien dagegen versprechen üblicherweise das Unmögliche.

Zum Beispiel macht sich Joseph Kennedy III, ein aufsteigender U.S. Kongressabgeordneter, für einen „moralischen Kapitalismus“ stark, der nicht nur danach beurteilt wird, wie viel er produziert, sondern wie

viele daran teilhaben können; wie gut er für wie viele ist; und wie gut er Sorge für uns alle trägt“. Er glaubt, dass es unerlässlich ist, dass die Demokraten ihre neu gewonnene Mehrheit zum Erstellen einer Agenda nutzen, die „unsere Wirtschaft gedeihen, aber unser Volk atmen lässt ... Unser Volk benötigt eine Alternative zu der durchsickernden, Fütterer-der-Oberen-, Wenn-du-in-Schwierigkeiten-bist,-strenge-dich-mehr-an – Mentalität, welche die Konservativen so meisterhaft in Amerikas Bewusstsein etabliert haben, aber seit Jahren hat es die Linke versäumt, eine ebenbürtige – überzeugende – ökonomische Vision anzubieten“, sagte Kennedy. „Wir müssen mehr tun, als die Reichen zu besteuern, um unsere Bedürfnisse in den Bereichen Infrastruktur, Kinderbetreuung, Gesundheitsvorsorge, Bildung und Klimawandel zu decken“.

Obwohl die Missstände und Begrenzungen des Kapitalismus gut bekannt sind, kann man leicht nachweisen, dass es ihm gelungen ist, die große Mehrheit der Menschheit von nagender Armut zu befreien. Seine Auswirkungen durch Reformen und mit der Absicht, Leiden zu verringern, in Schach zu halten, ist daher ein Ziel, dass stufenweise erreicht werden sollte. Wir alle, Säkularisten und Yogis, können uns dafür einsetzen, die Unvollkommenheiten in unserer menschlichen Natur und Gesellschaft zu beseitigen, ohne Gott dafür verantwortlich zu machen und ohne unsere Schattenseiten zu verleugnen. Viele von euch können ihr Lebensziel darin finden, dies zu tun. Arrupadai, das Aufzeigen des Weges zur eigenen Befreiung vom Leiden, ist das was die Siddhas weiterhin tun.

Ich persönlich würde denen mehr vertrauen, die Unwissenheit zugeben als denen, die Unfehlbarkeit für sich beanspruchen. Wenn du deine Religion, Ideologie oder Weltansicht als die einzig richtige ansiehst, ist meine erste Frage an dich: Was war der größte Fehler, den deine Religion, Ideologie

oder Weltsicht begangen hat? Was war falsch daran? Wenn du nicht mit einem ernsthaften Beispiel antworten kannst, würde ich dir nicht trauen.

Weitere Lektüre zu yogischer Moral: „Das Gegenteil tun, die fünf yogischen

Schlüssel zu guten Beziehungen, E-Book von M. Govindan, www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite_doing_ebook, in verschiedenen Sprachen erhältlich unter www.babajiskriyayoga.net

3. Eine Einladung an Dich

Babaji's Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung – Arbeiten an der Grenze

von Durga Ahlund

Babaji's Kriya Yoga ist ein System des Bewusstheitstrainings. Du wirst gelehrt, wie kraftvoll es ist, alles zu beobachten, was in deinem Geist aufkommt, ohne es unterdrücken oder davor fliehen zu müssen. Du lernst, auf dich zu achten, indem du alles, was du fühlst, mit deinem Bewusstsein umschließt und dich damit anfreundest. Du wächst, indem du die Bewusstheit mit den Qualitäten der Freundlichkeit und lebenswürdigen Offenheit sowie einem Interesse an allen Dingen, die in dir aufkommen, erfüllst.

Bewusstheit begünstigt Auflösung. Bewusstheit beginnt mit Aufmerksamkeit.

Nehmen wir beispielsweise die Sitzmeditation, bei der du wahrscheinlich ein gewisses Maß an Unbehagen erfahren wirst. Es ist nicht einfach, sich für längere Zeit nicht zu bewegen, während man mit überkreuzten Beinen auf dem Boden sitzt. Knie, Rücken, Nacken oder Schultern können zu Schmerzen beginnen, oder dein Geist könnte anfangen, sich zu langweilen und dich in negatives Denken zu verwickeln. Sobald du deinen Körper durch Pranayama und Shuddi –

das Beobachten und sich Distanzieren von Gedanken, die sich durch den Raum deines Geistes bewegen – in einen Zustand physischer Ruhe versetzt hast, kann es sein, dass deine Aufmerksamkeit auf eine Stelle körperlichen Unbehagens gelenkt wird. Der Geist wird routinemäßig durch diese Gefühle der Spannung, die eingeschränkte Bewegungsfreiheit, die schlechte Durchblutung bzw. Haltung eines Gelenks oder das Schmerzen eines Muskels gestört. Wir bezeichnen diese Erfahrung als eine „Grenze“, weil sie dazu führen kann, dass du das unterbrichst, was du gerade tust.

Wenn du dich behutsam auf das Aufkommen jener Empfindung fokussierst und deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hältst (dort, wo es eine „Grenze“ der Intensität gibt, kurz bevor Schmerzen aufkommen), wird sie nicht stärker werden, auch falls deine anfängliche Reaktion starke Abneigung gewesen sein sollte. Indem du dich mit der Erfahrung der Empfindung anfreundest, dich ihr zuwendest und dich für all das öffnest, was gerade präsent ist, kannst du sie in der Tat oft lindern oder sogar loslassen. Wenn sich deine Aufmerksamkeit immer

wieder auf eine unangenehme körperliche Empfindung richtet, wirst du feststellen, dass deine Bewusstheit sie auflösen kann, falls du dazu in der Lage bist, sie von Moment zu Moment zu akzeptieren. Körperliches Unbehagen wird vergehen und geistige Ablenkungen werden die Meditation nicht länger stören, solange du sie nicht selber aufgreifst.

Deine Grenzen beobachten zu können, erfordert Gleichgewicht. Die Grenze ist eine Pforte zum Fluss des Prana. Die Herausforderung beim Yoga ist, eine Balance in Körper und Geist herzustellen, damit man sich mit diesem Energiefluss verbinden und ihn steigern kann. Nicht im Gleichgewicht, d.h. nicht zentriert, nicht gegenwärtig und achtsam zu sein, trennt dich von diesem potentiellen Fluss gesteigerter Energie. Das Arbeiten mit den eigenen Grenzen ermöglicht das Fließen von Shakti, dem Strom göttlicher Energie in dir. Meditation und Asanas schlagen eine Brücke zwischen den physischen und spirituellen Bereichen deines Wesens. Die eigene Grenze ist ein Weg, der sich nach innen und nach außen in unerforschte Regionen deines Wesens ausdehnt. Indem du mit deinen Grenzen experimentierst, während du die Haltungen praktizierst, wirst du ebenso die Bewusstheit, Energie und Zuversicht erlangen, an den Ecken und Kanten in deinem Leben zu arbeiten, d.h. wo auch immer du Furcht bzw. Angst, einen Mangel an Selbstvertrauen oder Stress empfindest.

Das Arbeiten an der Grenze nutzt die Bewusstheit, um die Quelle dessen anzusprechen, was dafür sorgt, dass sich Spannungen in deinem Körper und Geist festsetzen, und sie loszulassen. Es ist eine Methode, dich behutsam und voller Mitgefühl auf deine Begrenzungen und Beschränkungen zu konzentrieren, indem du dich im jeweiligen Moment in die mit ihnen einhergehenden Empfindungen hineinbegibst und sie annimmst. Diese Praxis erlaubt dir, unterschiedliche Methoden zu entdecken, mit

deiner inneren Erfahrung in Verbindung zu bleiben, selbst wenn sie unangenehm oder schwierig ist.

Deine Grenzen zu beobachten, hilft dir, Gleichgewicht zu finden. Du lernst, wann du zurückweichen und deine Aufmerksamkeit von einem Bereich weglenken musst, in welchem die Intensität zu stark ist, um mit ihr zum gegenwärtigen Zeitpunkt umgehen zu können. Aber es bietet dir auch eine Strategie, wie du wieder dorthin zurückkehren kannst, sobald du dich gesammelt und deine Energie neu sortiert hast. Du kannst dies auf verschiedene Arten und Weisen tun.

1. Eine Möglichkeit ist, die Aufmerksamkeit innerhalb des generellen Bereichs der Intensität zu verlagern Konzentriere dich anstatt auf die Stelle der maximalen (z.B. das Knie) auf eine Region geringerer Intensität (z.B. den Oberschenkel).

2. Eine andere ist, in das Unbehagen hinein zu atmen und die Bewusstheit für die intensiven Empfindungen gemeinsam mit dem Gewahrsein für den Atem im Hintergrund aufrecht zu erhalten.

3. Falls die Intensität dich zu überwältigen droht, verlagere die Aufmerksamkeit vollkommen auf den Atem – unter Verwendung von Ujjayi Matreieka Pranayama.

4. Du kannst deine Haltung verändern, indem du deinen Körper bewegst oder abstützt, um Spannungen aufzulösen. Bleibe dir aber dessen bewusst, dass du deine Haltung veränderst, damit die Kontinuität der Bewusstheit gewahrt bleibt.

Bei der Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung diesen Sommer 2019 werden wir den Schülern das Prinzip „des Arbeitens an der Grenze“ mithilfe der Serie der 18 Körperübungen näher bringen. Wenn man mit diesem Konzept der Grenze arbeitet, ist die Asana-Praxis eine Methode, die körperliche und vitale Reinigung zu verstärken und erhöhte Bewusstseinszustände zu erreichen.

Was ist die Grenze bei einer Haltung?

Diese Grenzen hängen mit Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Angst und Schmerz zusammen. Mit der Grenze zu arbeiten, ist mehr als einfach nur in maximaler Dehnung zu verbleiben. Die Grenze umfasst den Entwicklungsprozess beim Praktizieren eines Asanas. Mit der Grenze zu arbeiten, beinhaltet das Experimentieren mit vielen verschiedenen Formen und Ebenen von Spannung und Entspannung. Die Grenze selber entsteht, wenn der gesamte Körper beteiligt und darauf konzentriert ist, die physische Haltung ausgiebig genug zu erfahren, um Intensität bei einem leichten, aushaltbaren Unbehagen zu erzeugen. Die Grenze bei der Asana-Praxis ist der Punkt bei jeder Dehnung, an dem du sie tatsächlich „fühlen“ kannst.

Asanas wirken direkt auf den materiellen Teil unserer physischen Gesamtheit, doch sie können ebenso eine umfassende Gesundheitspflege für den ganzen Organismus darstellen. Der Körper kann von physischen, aber auch von mentalen und emotionalen Unregelmäßigkeiten gereinigt werden. Du wirst die 18 Haltungen so tief wie möglich erforschen. Du wirst lernen, wie du Energie stimulieren und erleben kannst, wie sie sich durch die feinstofflichen Kanäle in deinem Körper bewegt, indem du bewusst und sicher über dein übliches Maß an Beweglichkeit, Stärke oder Ausdauer hinausgehst. Du wirst Spannungen und Verkrampfungen lockern, die andernfalls nie erreicht werden und die mit ihnen verbundenen emotionalen Komponenten auflösen.

Durch disziplinierte Aufmerksamkeit und ein längeres Verbleiben in den Haltungen, wirst du lernen, deine Asana-Praxis als einen sicheren Ort zu nutzen, um dir Traumata, emotionaler Hindernisse oder unterbewusster Einflüsse bewusst zu werden, die Schmerzen in deinem Körper entstehen lassen, und sie aufzulösen. Du kannst eine Sucht überwinden oder eine angstbasierte

Beschränkung durchbrechen, die dein Leben kontrolliert. Indem du die erforderliche Anstrengung akzeptierst und mit Konzentration und Intensität an der Grenze arbeitest, schaffst du eine sichere und heilige Gelegenheit, dir dessen bewusst zu werden, was für dich nicht in Ordnung ist, und es zu verändern. Diese Arbeit erfordert Losgelöstheit, aber sie kann Losgelöstheit ebenso entwickeln.

Im Yoga wissen wir, dass man alles zu einem definitiven Teil seiner Geisteshaltung und seiner Persönlichkeit machen kann, indem man es immer wieder tut und sich wiederholt anstrengt. Mit der Absicht und der Disziplin einer täglichen Praxis zur Beseitigung negativer Gewohnheiten des Denkens und Fühlens, wie Bequemlichkeit, Sucht, Wut, Schmerz, Neid ... ist Veränderung möglich. Wenn du dich einer willentlichen Praxis verpflichtest, dabei Konzentration, Bewusstheit und Mühe aufbringst und dich dafür entscheidest, an den Grenzen der Asanas zu arbeiten, kannst du Einflüsse beseitigen, die dich seit Jahrzehnten behindert haben.

Du musst jedoch positiv darüber denken, diese Grenzen anzugehen. Sobald du an einen Punkt gelangst, an dem du lieber nicht sein wolltest, entsteht ein Konflikt im Körper. Selbst wenn du einfach nur nicht vollkommen bei dem bist, was du gerade tust, werden Teile von dir sich verschließen und nicht beteiligt sein. Deine Energiezirkulation wird eingeschränkt und die kreative Lebenskraft behindert. Deine Energie und deine Vitalität verringern sich und du empfindest vielleicht Frustration, Begrenzung und Traurigkeit. Schmerzen werden aufkommen.

Auf der anderen Seite, verspürst du immer dann, wenn du voll beteiligt bist und dich genau dort befindest, wo du sein möchtest, ein Gefühl der Lebendigkeit, einen Energieschub und neuen Elan, weil deine Energie nicht behindert wird. Mehr Energie fließt, größerer Enthusiasmus und mehr

Vitalität kommen auf und es zeigen sich weniger Einschränkungen, weil du mit dir selbst im Einklang bist. Dies ist die „richtige Einstellung“ und sicherlich der Punkt, an dem man sein sollte, wenn man mit ungeteilter Aufmerksamkeit Yoga an der Grenze praktiziert und dabei die Wahrheit darüber erfährt, was im eigenen Körper geschieht – konfliktfrei, ruhig, dynamisch, zentriert und interessiert.

Die „richtige Einstellung“ ist etwas, das entwickelt werden muss. Denke über folgende Fragen nach: Bist du bei der Asana-Praxis in jedem Moment voll beteiligt oder ist dein Geist mit anderen Dingen beschäftigt? Gefallen dir bestimmte Asanas und praktizierst du diese regelmäßig, während du andere nicht magst und es vermeidest, sie zu üben? Bist du ein wenig träge und fühlst dich zu körperlicher Bequemlichkeit mehr hingezogen als dazu, das zu tun, was du für eine bessere Gesundheit und mentales Gleichgewicht am dringlichsten machen solltest? Hast du feste Vorstellungen bezüglich dessen, was sicher und was riskant ist bzw. was du kannst und was nicht? Die Meisterung eines Asanas entspricht nicht der bilderbuchgleichen Ausführung dieses Asanas; vielmehr entspricht sie der Erfahrung von Energie, Lebenskraft und Leichtigkeit durch Ruhe und Ausgeglichenheit in dem Asana. Dies kann jedem von uns widerfahren, auch in einer abgewandelten, vereinfachten Haltung.

Schüler halten oft an unflexiblen Überzeugungen und Konzepten hinsichtlich dessen fest, was sie in Bezug auf Asana und Meditation tun, glauben oder erreichen können bzw. nicht können. Yoga lehrt, dass

es die eigenen Konzepte sind, die einen einschränken und begrenzen. Deine Auffassung der Dinge macht dich unglücklich. Das ist wirklich ziemlich faszinierend. Wenn du unglücklich oder besorgt bist, kommt es zu einer Anspannung im Körper. Falls du, anstatt dich in Traurigkeit, Apathie oder Sorgen zu verlieren, einige Asanas üben und dich dabei auf die körperliche Empfindung, die jenes Unbehagen in deinem Körper erzeugt hat, konzentrieren würdest, könntest du nicht nur ein Gefühl der Erleichterung, sondern auch deine Einstellung wahrnehmen.

Die Grenze ist eine Schwelle zu neuen Möglichkeiten. Sie bietet eine Gelegenheit, das zu erforschen, was jenseits des Vertrauten und Sicheren liegt. Das Meistern der körperlichen Grenzen baut die Zuversicht auf, die du benötigst, um dich den Grenzen in deinem Leben zu nähern.

Bist du dazu bereit, Grenzen in deinem Leben zu meistern? Dann denke darüber nach, an unserer englischsprachigen Babaji's Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung vom 27. Juni – 12. Juli 2019 im Ashram in Quebec teilzunehmen. Weiterführende Informationen findest du auf unserer Website unter: www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

Alternativ dazu wird vom 6. – 21. Juli eine deutschsprachige Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung in der Schweiz stattfinden. Mehr darüber unter: www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Info-Flyer-zur-Kriya-Hatha-Yogalehrerausbildung-juli-2019.pdf

4. News und Notizen

Jay Shiozawa und Jamie Bright werden Mitglieder des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas. Jay trat während einer Zeremonie im Badrinath Ashram am 01. Oktober 2018 dem Orden bei und erhielt den spirituellen Namen „Vasudeva“. Jamie wurde während einer Zeremonie im Quebec Ashram am 21. Oktober 2018 Mitglied des Ordens und bekam den spirituellen Namen „Krishna“.

Acharya Vasudeva schreibt: „Ich begann meine Karriere bei einem großen japanischen Handelsunternehmen. Ich machte mich fast 20 Jahre lang ziemlich gut dort



und wurde mit Anfang 40 zum Geschäftsführer einer der Tochterfirmen ernannt. Es dauerte allerdings nicht lange, bis ich die Bedeutung von „Ihr könnt nicht Gott und dem Mammon dienen“ verstand, weil ich bald an einem vegetativen Ungleichgewicht litt.

Ich suchte nach einer realistischeren beruflichen Laufbahn innerhalb des gleichen Unternehmens und erwarb Zertifikate für das interne Audit und als Computer-Auditor. 2010 empfing ich mit Mitte 50 die erste Einweihung in Babaji's Kriya Yoga und 2011 sowohl die zweite als auch die dritte Einweihung. Ferner nahm ich 2012 an der Lehrer-Ausbildung in Quebec teil und begann 2013 damit, Kriya Hatha Yoga Unterricht in Tokio anzubieten. Nachdem ich 2014 aus der Handelsfirma in den Ruhestand ausgeschieden war, dachte ich darüber nach,

Landwirt zu werden und gleichzeitig Yoga zu praktizieren. Aber in der Absicht so vielen Menschen als möglich zu helfen und den Rest meines Lebens Babaji zu widmen, nahm ich M. G. Satchidanandas Einladung an, die Anforderungen zu erfüllen, um ein Acharya von Babaji's Kriya Yoga werden zu können. In den letzten Jahren war ich außerdem einer der Hauptmitglieder eines Teams, welches das Buch *Die Stimme Babaji's* auf Japanisch übersetzt hat. Ich bin verheiratet und habe zwei Töchter. Ich bin Absolvent der Universität Tokio.

Krishna wurde 1981 in New York City geboren. Seine Eltern folgten dem yogischen spirituellen Weg, angeleitet von einem der vielen indischen Gurus, die in den 1970ern nach Amerika gekommen waren. Es ist nicht verwunderlich, dass er, aufwachsend in einem von jenem Wissen und jener Praxis geprägten Haushalt, im Alter von neun Jahren lernte, zu meditieren. Durch seine Jugend und sein Erwachsenenleben hindurch hat er die Praktiken des Yoga, wie Pranayama, Asana und Meditation zur Unterstützung und zur Entwicklung von Standfestigkeit angewendet.



Jamie ist ein ausgebildeter Musiker, der einen Abschluss in Musikproduktion und –technik an dem Berklee College of Music gemacht hat. Er beschloss, sich in Vermont

niederzulassen, inmitten der Schönheit der toleranten und spirituell bewussten Gemeinschaften, die er dort vorfand. Während seiner Flitterwochen in Indien mit seiner Frau Adena, einer Yogini und ayurvedischen Heilerin, entdeckte Jamie den Weg des Kriya Yoga und Babaji. Jamie schloss an seine Einweihung in Babaji's Kriya Yoga im Juni 2013 im Ashram in Quebec eine dreißigtägige Karma Yoga Praxis in Stille an. Ein Versprechen, die Wünsche seines eigenen Egos dem höheren Willen hinzugeben, hat Jamie, jetzt Krishna, auf den Weg geführt, alle zu lieben und ihnen zu dienen. Er hat sich viele Jahre dem Selbststudium und der Transformation durch Hingabe an Babaji und die Wahrheit gewidmet. Er strebt danach, sein Dharma zu erfüllen und diese Lehren zum Nutzen und für die Erhebung allen Lebens mit anderen zu teilen, die sich geistig, körperlich und in ihrem Bewusstsein weiterentwickeln wollen. Mehr über Krishna auf seiner Webseite unter: www.krishnabright.com

Om Guru Festival in Cunha, Brasilien, vom 14. – 20. November 2018. Folgender Link führt zu einem Fotoalbum unserer kürzlichen Feier des 20. Jubiläums unserer Aktivitäten in Brasilien zusammen mit 108 Sadhaks:

flordasaguas.net/galeria-de-fotos-festival-om-guru-om-2018/

Und noch mehr Fotos und ein Videoclip sind auf der Facebook-Seite des Ordens zu finden:

www.facebook.com/BKYOAUSA/?ref=bookmark

Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit den Acharyas Brahmananda und Kailash vom 20. Sep-

tember – 07. Oktober 2019. 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-2019-German.pdf

Zweite Einweihungen mit M. G. Satchidananda werden vom 14.-16. Juni 2019 und vom 11.-13. Oktober in Quebec stattfinden.

Eine dritte Einweihung wird von M. G. Satchidananda vom 19.-28. Juli 2019 in Quebec abgehalten werden. Weitere werden zukünftig auch von Satyananda in Deutschland, von Nityananda in Spanien, von Sita Siddhananda in Frankreich und von Ishvarananda in Estland angeboten werden. Erreiche das Ziel der Selbst-Verwirklichung mit kraftvollen Kriyas zur Erweckung der Chakras und trete in den atemlosen Zustand von Samadhi ein.

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildungen werden vom 27. Juni – 12. Juli 2019 auf Englisch und vom 05 - 16. August auf Französisch in Quebec angeboten werden. In der Schweiz wird außerdem vom 06. - 21. Juli 2019 eine deutschsprachige Lehrer-Ausbildung mit den Acharyas Satyananda und Kailash stattfinden. www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm

bzw.

www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Info-Flyer-zur-Kriya-Hatha-Yogalehrerausbildung-juli-2019.pdf



Jährliche Spendenaktion für den Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas. Bitte helft uns, Babaji's Kriya Yoga zu Menschen wie Euch auf der ganzen Welt zu bringen. Wir brauchen eure Hilfe. Details unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Fundraising_2018_german.pdf

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 Euro zzgl.

Versandkosten. Vorbestellungen der deutschen Ausgabe sind ab sofort über unsere Website

möglich:

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

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 spirituelle 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.

Preis: 13,50 € zzgl. Versandkosten

Bestellung unter:

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

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 24. – 27.05.2019

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Horn-Bad Meinberg (DE) 17. – 20.10.2019

Seminarhaus Shanti von Yoga Vidya e.V.,
www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti

Kontakt: satyananda@babaji.de

mit Kailash

Saalfeld (DE) 29. – 31.03.2019

Stuttgart (DE) 21. – 23.06.2019

Thundorf (CH) 23. – 25.08.2019

Kontakt: info@babaji.ch

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

mit Brahmananda

Gresten (AT, NÖ) 22. – 24.03.2019

Attersee (AT) 26. – 28.04.2019

Klagenfurt (AT) 28. – 30.06.2019

Attersee (AT) 15. – 17.11.2019

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

Aufbauseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 30.05. – 02.06.2019

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Kontakt: satyananda@babaji.de

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 31.07. – 09.08.2020

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Kontakt: satyananda@babaji.de

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

mit Kailash und Satyananda

Thundorf (Schweiz) 06. – 21.07.2019

Seminarort: Yogaschule Lichtblick, Haupt-
straße 2, CH-8512 Thundorf

Kontakt: Kailash, info@babaji.ch;
www.free-mind.ch

Yoga Workshops

mit Satyananda und Manuela
Kassel (DE): 02. – 05.05.2019

„Kriya und Karma – Auflösen von Karma
durch Kriya Yoga, Ha-Tha Yoga und Jnana
Yoga.“

Informationen und Anmeldung: Manuela
König, www.indrayoga.de

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Yogamessen

Yogaworld Stuttgart 26. – 28.04.2019
www.yogaworld.de

Satsang-Treffen

mit den deutschsprachigen Acharyas
Heitersheim (DE) 19. – 21.07.2019

Großes Eingeweihtentreffen

Anmeldung: Harinam

Tel: 0049 (0)7634-3571179

Veranstaltungsort: kriyayogasatsanga.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 Büchern beruht, die von Babaji 1952 und 1953 diktiert worden sind. Erhalte per Post jeden Monat eine Lektion von 24-30 Seiten zu einem bestimmten Thema mit praktischen Übungen. Details unter:

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

Besuche **Durgas** **Blog:**
www.seekingtheself.com

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

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 Dich darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass Du, falls Du 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 zum 31. März 2019 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.