



b a b a j i ' s k r i y a y o g a j o u r n a l

Ausgabe zum 25-jährigen Jubiläum

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Yoga ist die praktische Seite aller Religionen
von M. G. Satchidananda
2. Schütze deine Gesundheit und den Planeten
mit pflanzlichem Protein
von M. G. Satchidananda
3. Nutzlose Gedanken erkennen
von Acharya Nityananda
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. Yoga ist die praktische Seite aller Religionen

von M. G. Satchidananda

Was ist Yoga? Was ist Religion? In diesem Artikel lade ich Euch, die Leser, ein, tief über diese Fragen nachzudenken, um

Eure Yogapraxis mit Euren tiefsten religiösen Überzeugungen, Werten und Bestrebungen in Einklang zu bringen.

In den letzten Jahrzehnten ist der Begriff Yoga zu einem Homograph geworden, einem Wort mit mehreren Bedeutungen. Meistens bezieht es sich auf körperliche Übungen, welche die Gesundheit verbessern und die Auswirkungen von Stress lindern. Da Yoga zu einem kommerziellen Produkt geworden ist, wird seine Bedeutung durch Versuche, ihn im Wettbewerb zu differenzieren, weiter verschleiert. Unsere materialistische Kultur, die versucht, alle Erfahrungen zu verdinglichen bzw. zu objektivieren, um existentielles Leiden zu überwinden, hat Yoga sogar als ein Produkt oder eine Dienstleistung, das bzw. die konsumiert werden soll, kommerzialisiert. Yoga ist zu einem Milliardengeschäft geworden. Zu oft betrachten ihn sogar seine sogenannten Lehrer als bloßes Mittel, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Seine ursprüngliche Bedeutung, sei es in Bezug auf Yoga als Prozess der Reinigung und Befreiung von der Ego-Perspektive oder in Hinsicht auf das Endziel, die Vereinigung mit der absoluten Realität, verdient mehr als die kommerzielle Anerkennung in unserer Gesellschaft.

Derzeit wird Yoga meistens als Hatha Yoga aufgefasst. Jedoch werden die Körperhaltungen nur in zwei der 195 Verse des Textes erwähnt, der als klassische Grundlage des Yoga dient, Patanjalis *Yoga-Sutren*, und die Haltungen sind nur ein Teil der acht Glieder, auf die sich Patanjalis Werk bezieht: (1) die Yamas oder moralische und soziale Beschränkungen, wie z.B. Nicht-Schaden, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Keuschheit und Begierdelosigkeit; (2) die Niyamas, die Verhaltensgebote, wie z.B. Reinheit, Zufriedenheit, ständige Praxis, Selbststudium und Hingabe; (3) Asanas, Körperhaltungen; (4) Pranayama, Atemübungen; (5) Pratyahara, Sinnesrückzug; (6) Dharana, Konzentration; (7) Dhyana, Meditation oder die wissenschaftliche Kunst der Bewältigung des Geistes; (8) Samadhi,

kognitive Absorption, Selbstverwirklichung, Gottverwirklichung (Anmerkung 1).

In seinen Vorträgen sagte Yogi Ramaiah oft: „Yoga ist die praktische Seite aller Religionen.“ Dies war eine hilfreiche Methode, um jeden, unabhängig von seinem religiösen Glauben, zu ermutigen, ihn zu praktizieren. Darüber hinaus definierte er Yoga auch als „die wissenschaftliche Kunst der vollkommenen Vereinigung mit der Wahrheit Gottes.“ Wenn Yoga nur eine Wissenschaft wäre, müssten wir sie nur verstehen, um ihr Ziel zu erreichen. Aber die menschliche Natur mit all ihren Fehlern und Gewohnheiten widersteht der Transformation ihrer Begrenzungen, und deshalb muss man die „Kunst“ des Yoga praktizieren.

„Vereinigung“ verweist auf die Erfahrung der Transzendenz des materialistischen, objektiven und zeitlichen Ansatzes hinsichtlich existenzieller Herausforderungen und Leiden. Aber was ist mit Gott und der Wahrheit? Diese Begriffe verbindet man heutzutage normalerweise nicht mit Yoga. Warum ist das so? Möglicherweise, weil die Notwendigkeit, die größtmögliche Anzahl an zahlenden Kursteilnehmern dazu zu bewegen, ein typisches Yogastudio zu betreten, Yogalehrer davon abhält, solche Begriffe zu erwähnen. Im Allgemeinen kann dies für jeden in der Religion gebräuchlichen Begriff gelten, der die Schüler davon abbringen könnte, fortzufahren, so groß ist das Vorurteil gegen und die Unwissenheit über die Religion. Dies mag daran liegen, dass die organisierten Religionen die Diskussion über Religiosität mit Emotionen von Angst und Schuld sowie der Sorge um Sünde und Böses erfüllt haben. Darüber hinaus schafft die weit verbreitete Unwissenheit hinsichtlich Religion, auch bezüglich der eigenen, geschweige denn der Religion anderer, Angst vor dem Unbekannten und lässt wenig Raum für Diskussionen.

Organisierte Religion wird durch private, individualisierte Religion ersetzt

Religion wird in der Regel als Substantiv verwendet und wird als solches zum Objekt. Wenn wir uns also gegenüber anderen als Anhänger einer Religion darstellen, schafft dies eine unmittelbare Vertrauensbarriere. Infolgedessen ist die Religion heute zu einer der größten Quellen gesellschaftlicher Spaltung und Konflikte geworden. Somit ist ihr Spaltungspotential ein Grund dafür, dass eine wachsende Anzahl von Menschen Religion ablehnt. Die Kirchen in den westlichen Ländern leeren sich zusehends. Wenn Menschen als Verbraucher in ihrer Fähigkeit, das zu wählen, was sie konsumieren wollen, selbstbewusst werden, gilt dies auch in Bezug auf das, was sie glauben und praktizieren wollen. Folglich wird die organisierte Religion durch private Religion ersetzt, eine persönliche Sammlung von Überzeugungen und Praktiken, die im Laufe der Zeit zusammengefügt wurden, das Ergebnis der Suche jedes Einzelnen nach existentiellem Zweck und Wohlbefinden bei einer Vielzahl von Quellen. Dieser hochindividuelle, persönliche Prozess impliziert, dass „religionen“ als Verb oder religiös als Adjektiv die Praxis derer besser charakterisiert, die sich von den Dogmen und sozialen Konventionen der organisierten Religion abgewandt haben. Dies spiegelt sich mitunter in der Antwort vieler wider, die behaupten: „Ich bin spirituell, aber nicht religiös.“ Jedoch bestätigt auch diese Reaktion, indem sie andeutet, dass Religion nicht spirituell sein kann, die weit verbreitete Unkenntnis des Sinns und der Bedeutung der Religion.

Eine mehrdimensionale Definition von Religion

Um ihre Komplexität zu erfassen, haben diejenigen, die Religion studieren, sie auf mehrdimensionale Weise beschrieben. Eine der am meisten geschätzten Definitionen

eines aktuellen Wissenschaftlers ist die von Thomas Tweed in seinem Buch *Crossing and Dwelling* (Anmerkung 2), worin er Folgendes schreibt:

Religionen sind Zusammenflüsse organisch-kultureller Ströme, welche die Freude intensivieren und dem Leiden begegnen, indem sie menschliche und übermenschliche Kräfte nutzen, um Heimat zu schaffen und Grenzen zu überschreiten.

Er widmet ein ganzes Kapitel dem Entschlüsseln jedes der in der Definition verwendeten Begriffe. Ich werde versuchen, seine Erklärung zusammenzufassen.

Zusammenfluss ist eine aquatische Metapher, die darauf hinweist, dass Religionen komplexe Prozesse oder Bewegungen sind, die sich ständig verändern und entwickeln, wie verschiedene Strömungen in einem Fluss. Sie sind nicht statisch. So können wir besser nachvollziehen, wie sie sich zueinander verhalten und sich durch Kontakt gegenseitig verändern. Diese Metapher erlaubt es uns auch, zu verstehen, wie Religionen mit Wirtschaft, Gesellschaft und Politik in Beziehung stehen. Sie fließen auch über die Zeit, von einer Generation zur nächsten, und über den geografischen Raum, wenn sie von Missionaren und Einwanderern verbreitet werden. Sie sind gleichzeitig individualistisch und kollektiv. Sie fließen organisch, biologisch, vergleichbar mit der Arbeitsweise des menschlichen Geistes, einschließlich Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Gedächtnis. Es muss auch anerkannt werden, dass sie komplexe Wechselwirkungen oder Ströme von organischen Einschränkungen (neuronal, physiologisch, emotional und kognitiv) und kulturellen Vermittlungen (linguistisch, metaphorisch bzw. rhetorisch, rituell und materiell) beinhalten. Religionen formen und werden geformt durch kognitive (Überzeugungen), moralische (Werte) und affektive (emotionale) Prozesse. Religionen als affektive Prozesse helfen, zu bestimmen, was Menschen wollen und wie sie sich

fühlen. Im Glauben und in der Wertschätzung bieten sie den Gläubigen Aussagen über die Natur der Dinge an und schreiben Moralkodexe vor, die das Verhalten leiten. Die Religion verwendet bildliche Ausdrücke, insbesondere Analogien, um übermenschliche Kräfte und ultimative Horizonte zu thematisieren. Artefakte verankern die Metaphern, Werte, Emotionen und Überzeugungen, die religiöse Einrichtungen wie Institutionen übermitteln und Regeln für ihre Verwendung vorschreiben. Diese können Kleidung, rituelle Gegenstände, sakrale Bauten und eine breite Palette von verkörperten Praktiken beinhalten, wie z.B. Zeremonien, Gebet, Verbeugung, Anbetung, Lesen, Gesang, Fasten, Tanzen, Meditieren und Chanten.

Die Freude intensivieren und dem Leiden begegnen. Dies bedeutet, dass die Religion den Wortschatz, die Regeln und Ausdrucksmöglichkeiten für viele verschiedene Arten von Emotionen bereitstellt, einschließlich derjenigen, die als die positivsten und negativsten bzw. die am meisten und wenigsten geschätzten angesehen werden. Religion benennt, verschreibt und kultiviert einige Emotionen, während sie andere verschleiert, verurteilt und umleitet. So wird beispielsweise in einigen Formen des Christentums die Reue – im Rahmen von Schuld und Sünde – als notwendige Voraussetzung für eine echte Hinwendung des Herzens zu Gott geschätzt. Andererseits könnten die Praktizierenden des Zen-Buddhismus gesagt bekommen, dass sie das Entstehen von Reue – oder jeder anderen Emotion – bemerken sollen und dazu ermutigt werden, ihren Geist davon zu befreien, indem sie ihren Fokus wieder auf den Atem richten.

Religion ist seit langem als Antwort auf das Böse anerkannt. Dazu gehören unaufhörliche menschliche Hoffnungen und Sorgen, die Furcht vor wahrem Elend und die Angst vor dem Tod. Max Weber hat es

positiver ausgedrückt: Die Religion beschäftigt sich mit den Unvollkommenheiten der Welt. Diese Unvollkommenheiten umfassen alle Quellen menschlichen Leidens, wie Krankheit, Unglück und Tod. Sie bekräftigt angesichts des Chaos auch eine heilige Ordnung im Kosmos. Die Religion lässt den Menschen die Freuden der Begegnung mit der Umwelt, die Schönheit der Natur und die Übergänge im Leben erahnen und vertiefen. Die Religion feiert nicht nur die Geburt, sondern auch die Ehe, die Ernte, den Auf- und Untergang der Sonne und den Tod. Die Religion interpretiert und lindert das Leiden des Lebens in all seinen Formen.

Menschliche und übermenschliche Kräfte kann man sich auf verschiedene Weise vorstellen und sie unterscheiden die Religion von anderen Kulturformen. Sie werden angerufen, um die Freude zu intensivieren und menschliches Leid zu vermeiden. Sie können in jedem von uns als Potential vorhanden sein, wie z.B. Kundalini, das Tao, das Bild Gottes und die Buddha-Natur, oder außerhalb von uns als höchstes Wesen, ob personifiziert oder nicht.

Schaffen von Heimat und Überschreiten von Grenzen. Eine der Unvollkommenheiten des menschlichen Lebens ist die Gefahr der Orientierungslosigkeit. Religion beinhaltet also, unseren eigenen Platz zu finden und sich durch den Raum zu bewegen. Charles Long definierte Religion als Orientierung im höchsten Sinne, d.h. sie hilft uns bei der Auseinandersetzung mit der ultimativen Bedeutung unseres Platzes in der Welt. Oder genauer gesagt, Religion beantwortet die Frage: „Warum bin ich hier?“ Die Antworten auf solche Fragen sind unvollständige, vorläufige und ständig neu gezeichnete Skizzen davon, wo wir sind, wo wir waren und wohin wir gehen. Religion schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit. Die Religion sieht heilige Stätten vor. Religion beinhaltet Pilgerfahrten. Der Begriff der Grenzüberschreitung ist auf dreierlei Arten

zu verstehen: terrestrisch (Durchsetzung sozialer räumlicher Regeln, einschließlich des persönlichen Raums und Eigentums), körperlich (Übergänge in den Lebensphasen) und kosmisch (ultimative Horizonte). Am wichtigsten für die Abgrenzung von Religion ist die Tatsache, dass sie diese kosmische Grenze zu dem, was man sich als Himmel, Jenseits, Befreiung, Nirvana oder eine vorteilhaftere Re-Inkarnation vorstellen kann, markiert und überschreitet.

Warum ist Religion wichtig?

Eine Wertschätzung der Religion – wie sie oben umfassend definiert wurde – kann als Gegenmittel bzw. Alternative für den betäubenden Materialismus, Konsumismus, Individualismus, Hedonismus und die Entfremdung dienen, welche die Gesellschaft infizieren und den heutigen Klimawandel verursachen. Während Humanismus und wissenschaftlicher Rationalismus das Bewusstsein als bloßes Epiphänomen des Gehirns abtun, bekräftigt die Religion mit Bewunderung das Geheimnis des Bewusstseins und des menschlichen Geistes und sein Potenzial zur Vervollkommenheit der menschlichen Natur. Wie Jesus sagte: „Seid vollkommen, so wie unser Vater im Himmel vollkommen ist.“ (Mt 5,48) Die Weisheitslehren aller Religionen geben uns eine philosophische Anleitung, wie wir unser Leben führen, Leiden vermeiden und zur Vollkommenheit gelangen können. Ohne diese Weisheit können wir da wirklich erwarten, dass Wissenschaft und Technologie unseren Planeten vor der Umweltzerstörung bewahren? In den Yoga- und Tantra-Traditionen werden dem Praktizierenden, dem Sadhak, auch spirituelle Techniken bzw. disziplinierte Sadhana-Praktiken zur Verfügung gestellt. Wer diese meistert, wird zu einem Siddha bzw. einem Vervollkommeneten.

Wie in dem früheren Journal-Artikel „Wie können wir erkennen, ob wir spirituel-

le Fortschritte machen?“ diskutiert, entwickelt sich unsere Vorstellung von Gott und Religion zusammen mit unserer Auffassung unserer eigenen Identität (Anmerkungen 3 & 4). Von einem „der irgendwo da oben ist“, wird Gott nach und nach zu einem „in uns selbst“, der als „immer neue Freude“ erfahren werden kann, um die Worte von Yogananda zu verwenden. Die religiöse Literatur bietet hierfür einen inspirierenden Leitfaden.

Ist Yoga religiös? Das Kammergericht von Quebec sagte „Ja“, nachdem ich 12 Stunden über drei Tage verteilt ausgesagt hatte

Ich erinnere mich an das letzte Mal, als ich darüber befragt wurde, ob Yoga religiös ist. Es war 1979 im Kammergericht von Quebec im Palais de Justice in Old Montreal. Der Anlass war eine Klage, die unsere kanadische Babaji Yoga Society, eine gemeinnützige, eingetragene Bildungsorganisation (keine religiöse Gesellschaft), gegen die Stadt Outremont wegen ihrer Weigerung, uns eine Grundsteuerbefreiung für unseren Ashram, ein Triplex-Wohnhaus in Outremont (Montreal) zu gewähren, eingereicht hat.

Ich musste 12 Stunden lang an drei Tagen vor Gericht aussagen, um auf Fragen von drei gegnerischen Anwälten hinsichtlich der Bedeutung von Yoga zu antworten und zu erklären, warum unserem Yoga-Ashram der gleiche Status wie der Kirche und anderen religiösen Einrichtungen eingeräumt werden und er die Befreiung von der Grundsteuer erhalten sollte, die ihnen gewährt wird.

Am Ende des ersten Tages sagte mir ein Sachverständiger, ein Religionsprofessor der Universität Montreal, der die Anwälte der Stadt Outremont unterstützte, unter vier Augen, dass er dachte, er sei auf der falschen Seite. Die gegnerischen Anwälte

wollten von A bis Z alles über Yoga wissen und wie wir in unserem Ashram lebten. Die Beantwortung ihrer Fragen war wie Schachspielen, da sie versuchten, mich in juristische Fallen zu locken. Um mich auf meine Aussage vor Gericht vorzubereiten, meditierte ich jeden Tag über die Antworten auf alle Fragen, von denen ich hoffte, dass sie mir nicht gestellt würden.

Am Ende des Prozesses erklärte der ältere Richter, dass er seit mehr als 30 Jahren bei Gerichtsverhandlungen den Vorsitz geführt habe und noch nie so spirituell erhöht worden sei. Er sagte, dass dieser Prozess wie ein Seminar über Gott gewesen sei. Er entschied zu unseren Gunsten und unser Ashram profitierte von einer Grundsteuerbefreiung.

Zwei Jahre später, nachdem es Premierminister Pierre Trudeau gelungen war, das nordamerikanische Recht „nach Hause zu holen“ und Kanada seine eigene Menschenrechtskommission gründete, teilte mir ein Anwalt dieser neuen Kommission mit, dass wir mit dem Gewinn dieses Prozesses einen wichtigen Präzedenzfall für ganz Kanada in Bezug auf Yoga und andere alternative spirituelle und religiöse Organisationen geschaffen hätten.

Die Tagungen der Weltreligionen und des Yoga

Ein denkwürdiger Anlass, bei dem ich es genoss, verschiedene Ansichten über die Beziehung zwischen Yoga und Religion zu hören, war die 33. Tagung der Weltreligionen und des Yoga im November 1986. Es war die erste und größte Yoga-Konferenz in der Geschichte Montreals. Ich hatte zuvor mehrere Tagungen organisiert, beginnend mit der 26. an der University of California in Los Angeles 1970. Für ihre Vorbereitung widmete ich den Großteil meiner Freizeit ein Jahr lang dem Treffen mit Vertretern von mehr als 25 verschiedenen lokalen religiö-

sen und Yoga-Organisationen. Mehr als tausend Menschen nahmen an der dreitägigen Veranstaltung im Queen Elizabeth Hotel in der Innenstadt teil. Sie war für die Öffentlichkeit zugänglich und völlig kostenlos. Auch die Mahlzeiten wurden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Sie hatte ein Budget von mehr als zehntausend Dollar, das ich gespendet hatte. Am Ende brachte ein Spendenaufruf an die Teilnehmer der Tagung mehr als diesen Betrag ein.

Diese Erfahrung bestärkte in mir die Kraft, Yoga als religiöses und spirituelles Angebot zu präsentieren. Und sie bestätigte auch, dass solche Treffen ein wirksames Gegenmittel gegen den Fanatismus, die Krankheit der Religion, sind. Indem wir den Präsentationen von Geistlichen, Rabbinern, Mönchen, Priestern und Yogis zuhörten, wuchs unsere Wertschätzung für die religiösen Überzeugungen und spirituellen Praktiken des anderen.

Babaji selbst veranlasste diese Versammlungen bei ihrer Gründung 1954, als die erste in der Divine Life Society in Rishikesh unter dem Ehrenvorsitz des großen Swami Sivananda stattfand. Ihr Thema war schon immer „Einheit in der Vielfalt“, wie es Babaji in *Die Stimme Babajis – Eine Trilogie über Kriya Yoga* vollständig darlegte (Anmerkung 5). Yogi Ramaiah bezeichnete unsere Tradition als Kriya Yoga Siddhantham, wobei *Siddhantham* sich auf die Lehren der 18 Yoga Siddhas bezieht. Dazu zählt auch die Literatur der Yoga-Siddhas, die voller religiöser Konzepte und Praktiken ist. Ein Beispiel sind die Yamas und Niyamas (soziale Beschränkungen und Verhaltensgebote) aus Patanjalis *Yoga-Sutras*, die am Anfang dieses Artikels umrissen wurden. Tirumular schrieb „Anbu Sivam“ (Liebe ist Gott). Er fasste auch den monistischen Theismus des Yoga Siddhantham in seinem berühmten Ausspruch „Jiva (die individuelle Seele) wird zu Siva“ (Anmerkung 6 & 7) zusammen.

Möge die Wertschätzung und das Studium der Religion – einschließlich der Literatur der Yoga-Siddhas – ob privat oder organisiert, individuell oder gemeinschaftlich, kombiniert mit der Praxis des Yoga, in jedem von Euch, liebe Leser, in Weisheit und Freude weiter wachsen und sich entwickeln.

Anmerkungen:

1. Govindan, M. (2000). *Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas: Translation, Commentary, and Practice*. St. Etienne de Bolton, Quebec: Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

2. Tweed, T.A. (2008). *Confluences: Towards a Theory of Religion*. In *Crossing and Dwelling: A Theory of Religion* (pp. 54–79). Cambridge, MA: Harvard University Press.

3. Govindan, M. (2007). *How do we know whether we are progressing spiritually?* Kriya Yoga Journal, 14(3), Fall 2007.

4. Govindan, M. (2008). *How do we know whether we are progressing spiritually?* In *Kriya Yoga: Insights Along the Path* (Part 3, Chapter 7). St. Etienne de Bolton, Quebec: Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

5. Neelakantan, V.T., Ramaiah, S.A.A., & Babaji Nagaraj. (2003). *The Voice of Babaji: A Trilogy on Kriya Yoga*. St. Etienne de Bolton, Quebec: Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

6. Tirumular, Siddhar. (2010). *The Tirumandiram*. St. Etienne de Bolton, Quebec: Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

7. Ganapathy, T.N., & Arumugam, K.R. (2008). *The Yoga of Siddhar Tirumular: Essays on the Tirumandiram*. St. Etienne de Bolton, Quebec: Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

2. Schütze deine Gesundheit und unseren Planeten mit pflanzlichem Protein

von M. G. Satchidananda

Wie viele von euch, die durch die existentielle Lebensbedrohung in Verbindung mit dem Klimawandel, welche durch die erdrückende wissenschaftliche Beweislage belegt wird, beunruhigt sind, frage ich mich: „Was kann ich tun, um den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern?“ Während es viele Checklisten mit Empfehlungen wie Müll-Recycling, Kompostieren, Fahrgemeinschaften, Zurückschalten der Heizung oder Verwenden erneuerbarer Energiequellen gibt, wird eine Tatsache, die äußerst

effektiv wäre, fast immer ignoriert. Vor zwanzig Jahren schrieb John Robbins (der Erbe des Eiscreme-Unternehmens Baskin-Robbins) ein Buch mit dem Titel „*Diet for a New America*“. Es war ein außergewöhnliches Werk, da es durch eine Fülle von Statistiken bewies, dass, wenn nur die Hälfte der Amerikaner zu Vegetariern werden würde, wir unsere Abhängigkeit von fremdem Öl beseitigen, die Inzidenz der häufigsten Todesursachen in Amerika (Krebs, Herzleiden, Diabetes) stark reduzieren und das

Problem der Klimaerwärmung weitgehend lösen könnten. Dies liegt daran, dass fast 20 Prozent der weltweiten Treibhausgas-Emissionen auf Methangas zurückzuführen sind, das von Nutztieren und durch die Verbrennung fossiler Energieträger bei der Herstellung von Futter- und Düngemitteln produziert wird.

Daher glaube ich, eines der wichtigsten Dinge, das alle Yogaschüler tun können, um die Krise der globalen Klimaerwärmung und des übermäßigen Konsums nichterneuerbarer fossiler Brennstoffe zu lösen, ist, nicht nur selber zu Vegetariern zu werden, sondern auch Freunde, Familienmitglieder und Kollegen dazu zu motivieren. Lade sie zum Essen ein! Das ist einfach und macht Spaß. Teile deine Lieblingsrezepte mit ihnen. Informiere sie über die Vorteile einer vegetarischen Ernährung. Mache sie mit pflanzlichen Proteinquellen vertraut. Beginne zur Lösung anstatt zum Problem der weltweiten Klimaerwärmung beizutragen.

Bei vielen Personen ist der Widerstand dagegen, ein Vegetarier zu werden, vermutlich hauptsächlich in einer Fixierung auf Eiweiß begründet, da es die Muskulatur aufbaut und einem dabei hilft, sich satt zu fühlen. Die meisten Amerikaner, Brasilianer und Europäer essen täglich zu viel Eiweiß, v.a. tierisches Eiweiß. Daher wird es üblicherweise wichtig sein, Familienangehörigen und Freunden nicht nur neue pflanzensbasierte Rezepte vorzustellen, sondern sie auch mit einigen Fakten über pflanzliche Eiweißquellen, insbesondere im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit und den Treibhausgas-Emissionen, vertraut zu machen.

Viele Studien haben in jüngster Zeit die Verbindung zwischen dem übermäßigen Konsum von tierischem Eiweiß, insbesondere aus rotem Fleisch, und vielen chronischen Erkrankungen, wie Typ 2 Diabetes, Herzleiden und Krebs, bestätigt. Rotes Fleisch enthält einen hohen Anteil an gesättigten

Fetten und verarbeiteten Formen, wie Speck und Wurst, werden oft krebserregende Konservierungsmittel und andere chemische Stoffe zugesetzt. Pflanzliches Protein jedoch ist mit dem Gegenteil verbunden: geringere Häufigkeit vieler der oben genannten Erkrankungen und längere Lebensdauer, dank den darin enthaltenen Ballaststoffen, gesunden Fetten und Mikronährstoffen.

Rindfleisch durch eiweißreiche Pflanzen wie Bohnen, Erbsen und Nüsse zu ersetzen, bringt nicht nur viele Vorteile für die Gesundheit und Langlebigkeit der Menschen mit sich, sondern laut eines im Januar vom Weltwirtschaftsforum herausgegebenen Berichts auch für das Wohlergehen des Planeten. Dieser Bericht schätzt, dass wenn Menschen auf der ganzen Welt nur eine Veränderung vornehmen würden – von Rindfleisch auf andere Proteinquellen umzusteigen – sich der globale Treibhausgasausstoß um 25% verringern und in reichen Ländern die ernährungsbedingten Todesfälle um 5% sinken würden. Dies liegt daran, dass die Produktion von rotem Fleisch die Umwelt stark belastet, da die Aufzucht von Rindern große Mengen an Land und Wasser benötigt und viele Treibhausgase in die Atmosphäre ausstößt.

Wenn Menschen dazu bereit sind, ihre Eiweißvorlieben zu erweitern, sieht die Lage viel besser aus. In einem anderen Bericht, der am 16. Januar im Lancet veröffentlicht wurde, hatten 37 Experten aus sechzehn Ländern einen Ernährungsplan ausgearbeitet, der für die Menschheit und den Planeten ideal wäre. Laut dieser Gruppe sollten Amerikaner – die im Durchschnitt das sechsfache der empfohlenen Menge an rotem Fleisch essen – wenig bis gar nichts mehr davon zu sich nehmen und stattdessen ihren Eiweißbedarf größtenteils mit pflanzlichen Quellen decken.

Ein Drittel der Verbraucher in den USA gaben 2018 an, dass sie planen, im nächsten Jahr mehr pflanzenbasierte Produkte zu

kaufen, laut den Daten des unabhängigen Marktforschungsinstituts Minitel. Unternehmen schicken sich nun an, Nahrungsmittel aus pflanzlichem Protein zu entwickeln bzw. zu verbessern, wobei sie Bohnen, Algen, Nüsse, Soja, Erbsen und Getreide verwenden.

Bohnen

Die Umstellung auf Bohnen bringt bedeutende Vorteile für die Gesundheit mit sich, da sie reich an Ballaststoffen, Eisen, Kalium, Aminosäuren und auch Eiweiß sind. Sie sind ebenso gut für den Planeten: eine 2017 in dem Journal *Climatic Change* veröffentlichte Forschungsarbeit sagte voraus, dass die USA bis zu 74% ihrer Treibhausgas-Reduktionsziele bis 2020 erreichen könnte, wenn Amerikaner einfach anfangen würden, Bohnen anstatt Rindfleisch zu essen. „Bohnen werden tatsächlich dem Anspruch gerecht, der bestverfügbare Ersatz für Rindfleisch zu sein, zumindest hinsichtlich minimaler Umweltbelastung und maximalen Gesundheitsvorteilen“, sagt Helen Harwatt, eine Umweltsozialwissenschaftlerin an der Harvard University und Co-Autorin der Forschungsarbeit. Die Viehzucht ist für etwa 15% der gesamten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich, Bohnen aber benötigen in der Produktion und Ernte viel weniger Energie; und sie sind viel preiswerter als Fleisch und die meisten anderen Fleischersatzprodukte.

Nüsse

Nüsse zu einer Hauptproteinquelle zu machen, reduziert nicht nur das Risiko für Erkrankungen, die mit dem Konsum von rotem Fleisch verbunden sind, sondern bietet auch wichtige Nährstoffe. Die Vorteile variieren je nach Nussorte, aber fast jede Nuss enthält Protein, gesunde Fette, Vitamine und Mineralien. Laut dem Bericht des Weltwirtschaftsforums sind Nüsse die beste

Proteinalternative, um den Ausstoß von Kohlenstoffdioxid zu verringern, da bei ihrer Produktion praktisch keines anfällt.

Fleischersatzprodukte

Für Menschen, die wollen, dass Pflanzen eine fleischähnliche Konsistenz und einen entsprechenden Geschmack aufweisen, gibt es heute mehr Optionen. Die am weitesten verbreitete Fleischalternative, Tofu aus Sojabohnen, enthält fast 12g Eiweiß pro 100g zusammen mit Ballaststoffen, gesunden Fetten und Lecithin. Er verursacht außerdem weniger Treibhausgas-Emissionen als Fleisch. Weizengluten erfreut sich zunehmender Beliebtheit, da daraus leicht fleischähnliche Produkte hergestellt werden können und es außerdem eiweißreich ist. Auch Erbsenprotein wird zunehmend in vielen Produkten verwendet, wie z.B. Veggie-Burgern.

Algen

Spirulina, oder Blaugrün-Algen, sind zu einer üblichen Zutat von Produkten in Saftbars geworden. Spirulina hat laut dem Bericht im Lancet ein mit Eiern vergleichbares Nährstoffprofil. Sie kann auch vielen anderen Nahrungsmitteln beigemischt werden. Sie verursacht wenig Treibhausgase und der Bericht des Weltwirtschaftsforums besagt, dass sie die Abholzung durch Soja und andere Futtermittelproduktion verringern kann, wenn sie anstelle von Fleisch konsumiert wird.

Wie viel Eiweiß benötigt ein Erwachsener pro Tag?

Viele Personen rechtfertigen ihren Fleischverzehr damit, dass sie die Antwort auf diese Fragen nicht wissen.

Die meisten offiziellen Ernährungsinstitute empfehlen eine ziemlich moderate Eiweißaufnahme.

Die empfohlene tägliche Referenzmenge gemäß DRI (Dietary Reference Intake) ist 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht (bzw. 0,36 Gramm pro Pfund).

Dies entspricht

- durchschnittlich 56 Gramm pro Tag für nicht sportlich aktive Männer.

- durchschnittlich 46 Gramm pro Tag für nicht sportlich aktive Frauen.

Auch wenn diese knapp bemessene Menge ausreichen mag, um ausgesprochene Mangelzustände zu vermeiden, zeigen Studien, dass sie noch lange nicht genügt, um eine optimale Gesundheit und körperliche Verfassung zu gewährleisten.

Man stellte fest, dass die richtige Proteinmenge für jeden Einzelnen von vielen Faktoren abhängt, wie dem jeweiligen Aktivitätslevel, Alter, der Muskelmasse, dem Körperbau und dem gegenwärtigen Gesundheitszustand.

Was „Gramm an Protein“ wirklich bedeutet

Dies ist ein sehr verbreitetes Missverständnis.

In der Ernährungswissenschaft bezieht sich „Gramm an Protein“ auf den Makronährstoff Protein und nicht auf das Gewicht eines eiweißreichen Lebensmittels wie Fleisch oder Eier.

Eine Portion Rindfleisch kann beispielsweise 226 Gramm wiegen, enthält allerdings nur 61 Gramm an tatsächlichem Eiweiß, ein großes Ei wiegt 46 Gramm, davon sind 6 Gramm Protein.

Was bedeutet das für die Durchschnittsperson?

Wenn du normalgewichtig bist und kein Bodybuilding oder viel Sport betreibst, dann ist die Zielvorgabe von 0,8 bis 1,3 Gramm Protein pro kg Körpergewicht ein vernünftiger Richtwert.

Dies ergibt:

- 56 – 91 Gramm Protein täglich für den Durchschnittsmann

- 46 – 75 Gramm Protein täglich für die Durchschnittsfrau

Außergewöhnliche Umstände

Menschen, die körperlich aktiv sind, benötigen mehr Protein als jemand mit einer eher sitzenden Lebensweise.

Falls dein Job körperlich anstrengend ist, du viel gehst, läufst, schwimmst oder irgendeine andere Form von Sport betreibst, brauchst du mehr Protein.

Auch Ausdauersportler benötigen erhebliche Eiweißmengen – ca. 1,2 bis 1,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Ältere Menschen haben ebenso einen signifikant höheren Proteinbedarf – bis zu 50 % mehr als die tägliche DRI-Zufuhrempfehlung, bzw. ca. 1-1,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Dies kann dabei helfen, Osteoporose und Sarkopenie (Abnahme der Muskelmasse) vorzubeugen, beides erhebliche Probleme von älteren Menschen.

Menschen, die sich gerade von Verletzungen erholen, benötigen ebenso mehr Eiweiß.

Muskelmasse aufbauen

Eine hohe Eiweißaufnahme hilft dabei, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten, die rund um die Uhr eine geringe Menge an Kalorien verbrennt.

Menschen, die Muskulatur erhalten wollen, die sie bereits aufgebaut haben, müssen

eventuell ihre Proteinzufuhr ebenso erhöhen, wenn sie Körperfett verlieren, da eine hohe Eiweißaufnahme dem bei einer Diät normalerweise auftretenden Muskelschwund vorbeugen kann.

Bezüglich der Muskelmasse betrachten Studien bei der Eiweißzufuhr für gewöhnlich nicht den prozentualen Anteil an den Gesamtkalorien, sondern eher die absolute Eiweißaufnahme in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Eine geläufige Empfehlung zum Aufbau von Muskelmasse ist 1 Gramm Protein pro Pfund bzw. 2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Gewichtsverlust und Protein

Eiweiß ist unglaublich wichtig, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren. Wie du wahrscheinlich weißt, musst du, um Gewicht zu reduzieren, weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrauchst. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass der Verzehr von Eiweiß den Kalorienverbrauch durch eine Steigerung der Stoffwechselgeschwindigkeit (Kalorienverbrauch) und eine Reduzierung des Appetits (Kalorienaufnahme) erhöht.

25-30% der täglichen Kalorienzufuhr durch Eiweiß zu decken, kann den Stoffwechsel nachweislich um 80-100 Kalorien pro Tag steigern, im Vergleich zu Diäten mit geringerer Proteinzufuhr.

Allerdings ist der wohl wichtigste Beitrag von Protein zur Gewichtsabnahme seine Fähigkeit, den Appetit zu dämpfen und somit für eine spontane Verringerung der Kalorienaufnahme zu sorgen. Protein hält das Sättigungsgefühl viel besser aufrecht als Fett und Kohlenhydrate. Eine Studie mit adipösen Männern zeigte, dass eine Eiweißaufnahme in Höhe von 25% der Gesamtkalorien das Sättigungsgefühl steigerte, nächtliche Heißhungerattacken um die Hälfte und

obsessives Denken an Essen um 60% reduzierte.

In einer anderen Studie aßen Frauen, die ihre Eiweißzufuhr auf 30% der täglichen Kalorien erhöhten, 441 Kalorien weniger pro Tag und verloren in 12 Wochen 11 Pfund – einfach nur, indem sie ihrer Ernährung mehr Protein zufügten.

Protein hilft dir nicht nur dabei, Gewicht zu verlieren, sondern es schützt dich v.a. auch davor, überhaupt zuzunehmen. In einer anderen Studie reduzierte eine moderate Steigerung der Eiweißaufnahme von 15 auf 18% der täglichen Kalorienzufuhr die Menge an Fettgewebe, das Probanden nach einem Gewichtsverlust wieder zunahm, um 50%.

Eine erhöhte Eiweißzufuhr macht es viel einfacher, eine Diät zur Gewichtsreduktion durchzuhalten – ob nun high-carb, low-carb oder irgendetwas dazwischen.

Gemäß diesen Studien ist eine Eiweißzufuhr von ca. 30% der täglichen Kalorienmenge optimal für eine Gewichtsreduktion. Dies entspricht 150g Protein pro Tag bei einem Tagesbedarf von 2000 kCal.

Du kannst dies berechnen, indem du deinen Tagesbedarf an Kalorien mit 0,075 multiplizierst.

Achtung: Eine Proteinzufuhr in Höhe von 30% des täglichen Kalorienbedarfs sollte jedoch nur vorübergehend beibehalten werden, da sie langfristig zu Gesundheitsschäden führen kann (insbesondere bei Menschen mit Nierenleiden).

(Fortsetzung folgt). In Teil 2 werden wir die besten Proteinquellen für Veganer und Vegetarier untersuchen und wie viel Eiweiß in einer typischen Portion davon enthalten ist.)

3. Nutzlose Gedanken erkennen

von Acharya Nityananda

In meiner frühen Praxis von Babaji's Kriya Yoga war es mir möglich, in freud- und friedvolle Zustände der mentalen Stille einzutauchen. Dies allerdings nur für kurze Zeit, weil Gedanken – und oft sehr schmerzhaft – sich einschlichen. Das ist es, was der Geist tut. Der Geist ist ein großartiges Werkzeug zum Argumentieren und Analysieren; er hilft uns, Probleme zu lösen und Realitäten zu schaffen, er bringt aber auch Probleme und Situationen hervor, die wir nicht erfahren möchten. Zu wissen, wie der Geist konzentriert werden kann, ist lebenswichtig, wir müssen aber auch lernen, wie er gereinigt und in Bewusstheit erweitert werden kann.

„Ich denke, also bin ich“, sagte der französische Philosoph Descartes. Im Osten erklärte der Siddha Patanjali: „Yoga ist das Aufhören der Fluktuationen im Bewusstsein; dann ruht der Sehende in seiner wahren Form oder Natur.“ (Yoga Sutras I.2-3). Dies ist ein radikaler Perspektivenwechsel, der bedingungslose Freude mit sich bringt, da man lernt, das Bewusstsein von den Bewegungen des Geistes, d.h. Empfindungen, Emotionen und Gedanken, zu unterscheiden. Wir sind nicht die Gedanken; wir haben Gedanken, die kommen und gehen. Wir sind aber nicht, was wir denken. Wir sind das Bewusstsein, das die Gedanken beobachtet und das immer gegenwärtig ist. Tatsächlich ist das Bewusstsein das Einzige, was immer und in allen Momenten unseres Lebens präsent war. Alles andere in unserem Leben ist dazu bestimmt, sich zu verändern. Abso- lutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit ist laut den Yoga-Siddhas das, was wir in Wirklichkeit sind.

Das Denken unterbinden zu wollen, kommt dem Versuch gleich, Wasser in

unseren Händen zu halten. „Der Verstand kommt nie zum Stehen, er ist ungestüm, selbstbestimmt und schwer zu bändigen... Kontrolle über mein Denken zu übernehmen, scheint ebenso schwierig zu sein, wie das Beschwichtigen von starken Winden“, sagte Arjuna in der Bhagavad Gita (VI.34). Mit dem Geist zu kämpfen, um ihn zum Stillstehen zu bringen, ist keine effektive Praxis. Eine bessere Strategie ist, ihn als Zeuge zu beobachten, ohne sich von ihm verwickeln zu lassen. Im Buch „Die Stimme Babaji's: Eine Trilogie über Kriya Yoga“ lesen wir Folgendes über den Geist:

„Gerade wenn wir beginnen, nach seiner Quelle zu suchen, verschwindet er. Wenn wir aufhören, ihm zu folgen, überwältigt er uns. Er gehorcht uns nicht, wenn wir ihm gehorchen. Nur wenn wir Zeuge sind, lediglich ein Betrachter, der sein auf und ab zur Kenntnis nimmt, kann er uns Untertan werden. Wir sollten unbeteiligt an ihm sein und die Haltung eines neutralen Zeugen einnehmen.“ (dt. Übersetzung gemäß Seite 451 der englischen Ausgabe)

Die normalen Alltagsgedanken können in verschiedene Kategorien eingeteilt werden. Viele sind nützlich, aber ebenso viele sind unbrauchbar und schmerzlich. Ich habe herausgefunden, dass ich mich durch das Identifizieren dieser verschiedenen Gedankenkategorien und ihrer jeweiligen Arbeitsweise aus dem Griff der negativen Gedanken befreien konnte.

Ich lade dich ein, dir die nachstehende Einteilung von immer wiederkehrenden Gedanken durchzulesen. Meine Strategie ist, den Gedanken keinen Widerstand zu leisten, sondern zu erkennen, wofür sie stehen und sie dann beim Auftreten sofort gehen zu lassen. Ich vergleiche diesen Prozess mit

meiner Anwesenheit bei einer Party, auf der ich einer sehr ermüdenden Person begegne, die immer die gleichen Geschichten wiederholt. Du siehst diese Person, erkennst sie und vermeidest es, dich mit ihr zu beschäftigen – nicht mehr und nicht weniger. Je öfter du das mit gewohnheitsmäßigen und unnützen Gedanken machst, umso schneller werden sie ihre Macht verlieren, dich einzunehmen und deine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Gedanken an die Vergangenheit: Erinnerungen, die negative Emotionen auslösen. Gedanken, die im Inneren fortbestehen und von Angst, Ärger, Groll oder Rache gefärbt sind für Dinge, die dir angetan wurden bzw. von Schuld, Reue oder Verlegenheit für etwas, das du gemacht hast.

Die Vergangenheit stiehlt die Gegenwart! Zurückzuschauen schafft eine sehr schwere Last, die dich daran hindert, nach vorn zu blicken. An der Vergangenheit zu hängen, verzerrt und begrenzt deine Sicht auf die Gegenwart. Erlaube deinem Geist nicht, dich aufgrund deiner Vergangenheit zu definieren. Wenn du deine Lektionen gelernt hast, musst du sie nicht wiederholen. Lektionen der Vergangenheit müssen wie Nahrung verdaut werden. Sobald sie verdaut sind, kann jeder neue Tag frisch, frei und voll von ungeahnten Möglichkeiten sein.

Die Vergangenheit zu verarbeiten, bedeutet, zu erkennen, dass die Gedanken an die Vergangenheit persönlich gefärbte Interpretationen dessen sind, was wirklich passiert ist. Du musst den alten Gedanken anschauen, ihn identifizieren und seine emotionale Ladung wahrnehmen, ohne dass er dich wirklich berührt. Dann kannst du ihn leichter gehen lassen. Es mag eine Zeit lang dauern, bis du die Emotion los geworden bist, aber gib nicht auf. Vielleicht hilft es, wenn du auf die negative Erinnerung so schaust, als ob sie ein Schwindel wäre oder lediglich ein Gespenst, das nur in deinen Gedanken existiert.

Gedanken über die Zukunft: Es gibt zwei besonders peinigende Gedanken dieser Art:

1) Die ängstliche Erwartung – wenn du etwas Negatives visualisierst, das in der Zukunft passieren könnte und das dir Angst macht. Du weißt doch nicht, was das Morgen bringt! Wie oft schon war es in Wirklichkeit nicht so, wie du es dir vorgestellt hast? Wenn Dinge viel besser als vorausgesehen geendet haben? Manche Leute benutzen die Angst als unverzichtbare Strategie, indem sie sich vorstellen, was alles schief gehen könnte und dann alles daran setzen, dass es nicht passiert. Dies ist eine emotional sehr erschöpfende Herangehensweise, die das Leben qualvoll macht! Ein Leben ohne Angst erscheint unheimlich, weil das Ego denkt, dass man im Überlebensmodus bleiben muss, um die Dinge in seinem Leben kontrollieren zu können.

Auch wenn es angebracht ist, gut für die Zukunft zu planen, ist noch wichtiger, diese beängstigenden Gedanken zu identifizieren und sie loszulassen, sobald sie aufkommen, damit sie nicht den Geist und die Emotionen erfassen. Eine bessere Strategie, das zu vermeiden, was nicht passieren sollte, ist, das positiv zu visualisieren, was du wirklich erschaffen willst und dann deine ganze Energie darein zu setzen.

2) Erschöpfung durch Vorwegnahme – es handelt sich um diesen zweiten Typ, wenn du an etwas denkst, das du morgen, diese Woche oder in Zukunft tun musst und dich dabei von Gefühlen der Müdigkeit, Unzulänglichkeit oder Verzagtheit überwältigen lässt. Es ist besser, jeden Tag für sich zu leben, völlig darin aufzugehen und zufrieden zu sein mit dem, was heute zu tun ist. Anstatt dich auf die Frequenz des Geistes einzulassen, die jede Situation beurteilen will, identifiziere dich mit dem Zeugenbewusstsein. Vorwegnahme trennt uns von der Gegenwart, dem Zeugenbewusstsein, dem Einzigen, was existiert und dem Einzigen,

das wir haben. „Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat“ – so wie auch jede Stunde. Als Beobachter kannst du sehen, dass jeder Tag seine eigenen Gelegenheiten zum Lernen mit sich bringt. Die Lektionen und Sorgen ändern sich mit der Zeit und werden von neuen ersetzt. Sobald also einer dieser Gedanken auftaucht, verwerfe ihn in dem Wissen, dass „morgen ein anderer Tag sein wird“. Ein Tag auf einmal ist genug.

Gedanken der Begierde und Abneigung: Wenn das Bild von einem Wunschobjekt aufkommt, das Vergnügen verspricht und Fantasien erweckt, wie zufrieden du sein wirst, sobald du es bekommen hast. Der Geist stellt sich vor, dass du glücklich sein wirst, wenn du erst einmal das hast, was auch immer du begehrst: Sexuelle Befriedigung, ein besonderes Essen, eine teure Anschaffung, usw. Dein Geist wird durch deine Entscheidung, dass du dies oder jenes haben musst, gestört. Andererseits gibt es eine entgegengesetzte Ablenkung durch etwas, das deinen Widerwillen erweckt und das du nicht wünschst. Dein Geist kann durch Befürchtungen, manchmal auch Angst, davon besessen sein, etwas unbedingt vermeiden zu müssen.

In Indien sagt man, dass Wünsche die Basis der Schöpfung sind. Die Siddhas erinnern uns aber, dass Wünsche uns die wahre, bedingungslose Glückseligkeit oder Ananda, die Freude des Selbst, vergessen lassen. Alle Wünsche sind im Vergleich mit diesem Ananda nur ein armer Ersatz. Der Geist lässt uns Dinge wünschen und verwerfen und dieser Kreislauf wird dann durch unser Ego aufrecht erhalten. Wenn wir aber den Ananda des bloßen Seins erfahren, verschwinden diese Dualitäten. Wünsche und Ablehnungen lösen sich auf. Alles wird neutral. Es ist gut, so oder so.

Wenn man die Wunschgedanken näher betrachtet, ist es interessant, zu beobachten, wie sehr der Geist die begehrten Objekte versüßen und attraktiver machen kann und

wie dann die letztendliche Befriedigung so sehr von der ursprünglichen Fantasie abweicht, oder wie kurzlebig sie im Grunde war. Noch bevor du dir dessen bewusst bist, hat der Geist, wenn er sich selbst überlassen wird, wieder einen neuen Wunsch erweckt. Schau tief in dich hinein und sieh, wie oft dich dein Geist mit Dingen blendet, die nicht von Dauer sind und wie sehr du noch immer davon beherrscht wirst.

Gedanken über deinen eignen Wert und die Akzeptanz bzw. den Respekt durch Andere: Als Kinder entwickeln wir Strategien, um Zuwendung, Anerkennung und Liebe von Autoritätspersonen und anderen Menschen zu erhalten. Wir lernen, unterhaltsam, witzig, höflich oder ruhig und respektvoll zu sein. Was ist deine Strategie im Umgang mit anderen? Manchmal tauchen basierend auf der vergangenen Konditionierung aus unserer Kindheit richtige Monstergebilde von Gedanken und Strategien auf, die unser Selbstwertgefühl, unsere Selbstachtung und unser Selbstvertrauen sabotieren können. Vielleicht erfahren wir dann Ruhelosigkeit, Eifersucht, Stolz, nehmen eine Abwehrhaltung ein und haben einen allgemeinen Mangel an Selbstvertrauen. Der Geist spielt mit uns, aber wir wissen das nicht. Wir lassen uns auf dieses Spiel des Geistes ein – auf die Suche nach Anerkennung und Akzeptanz. Erkenne diese mentalen und emotionalen Spannungen, sobald sie auftauchen und übernehme die Kontrolle über sie, indem du sie als Kindheitskonditionierungen einordnest.

Das Bedürfnis des Egos, Zuwendung und Liebe auf sich zu lenken, führt oft zu Spannungen, Einsamkeit und langfristigem Leiden. Wenn du meinst, selbst von solchen Gedanken betroffen zu sein, erinnere dich daran, dass es keine haltbare Strategie dafür gibt, geliebt zu werden. Alles kommt auf eines heraus: Liebe deine Nächsten. Du bekommst genau so viel Liebe, wie du schenkst. Mehr als das gibt es nicht.

Denke auch daran, dass es ermüdend und nicht möglich ist, von anderen die Liebe zu empfangen, die du dir selbst nicht geben kannst. Sei aufrichtig mit dir selbst und folge deinem Herzen. Von diesem Standpunkt aus wird alles ins Fließen kommen und diejenigen, die mit dir im Einklang sind, werden in dein Leben treten und es bereichern. Erkenne auch, dass andere zu lieben und ihnen zu dienen, eine der Hauptquellen für Glück überhaupt ist.

Identifiziere deine eigenen Denkmuster

Sicher kannst du auch noch weitere Denkmuster ergänzen, die du als immer

wiederkehrend in deinem Geist entdeckst. Indem du lernst, die Art der jeweiligen Gedanken in dem Augenblick ihres Auftretens zu identifizieren, dich von ihnen zu distanzieren und ihnen damit keine neue Energie zu geben, wird sich dein Geist entspannen und Raum für eine Erfahrung der Bewusstheit schaffen – für die stille Präsenz und die bedingungslose Freude des Seins. Du wirst beginnen, das zu tun, was es auf deinem Weg zu tun gibt, ohne dich aus der Ruhe bringen zu lassen. Und du bist glücklich dabei.

4. News und Notizen

Neue Audioaufnahme. Hört euch dieses sehr interessante 1,5 stündige Interview mit M. G. Satchidananda an, das am 14. Februar im Radio in Quebec (Kanada) aufgezeichnet wurde (in englischer Sprache)

www.babajiskriyayoga.net/english/mp3/KriyaYogaMarshallGovindan-edited.mp3

Darin werden viele unterschiedliche Themen im Zusammenhang mit Kriya Yoga, den Lehren Babajis und der Siddhas, seinen frühen Erfahrungen und wie man den Herausforderungen des modernen Lebens begegnet, aufgegriffen. Eine Youtube Version davon mit 108 seltenen Archivaufnahmen ist unter folgendem Link verfügbar:

www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v34.html

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

Babaji's Kriya Yoga auf Chinesisch und Polnisch: Unsere Website ist von dem Kriya Yoga Sadhak Anjani Yan Gao aus Shanghai (China) und einem Übersetzerteam, das von dem Kriya Yoga Sadhak Tomek Niewiadomski aus Warschau (Polen) beauftragt worden ist, in diese beiden Sprachen übersetzt worden. Die Website ist nun in 18 Sprachen verfügbar.

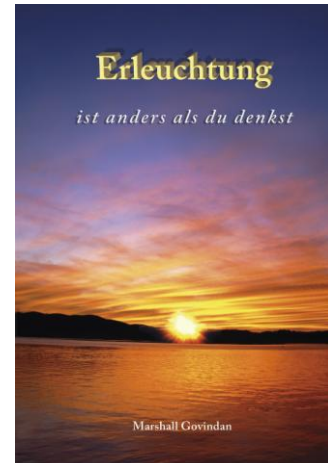
Marshall Govindan feiert 50 Jahre als Kriya Yoga Sadhak. 1969 las er die *Autobiographie eines Yogi*, begann ein Vorbereitungsjahr für die Aufnahme in ein SRF Kloster, schlug eine Karriere im US-Auslandsdienst aus und erhielt daraufhin mit der Unterstützung von Yogi S.A.A. Ramaiah die erste und einzige jemals von der Einberufungskommission für jemanden bewilligte Befreiung vom Militärdienst, weil er als Theologiestudent in einem Yoga Ashram wohnte. Jai Babaji!

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 ab sofort über unsere Website möglich:

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



Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE)

24. – 27.05.2019

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Bretten (DE nahe Karlsruhe) 03. – 06.10.2019

Veranstaltungsort: Indra Yoga Bretten,
www.indra-yoga.com

Information und Anmeldung: Manuela König

Horn-Bad Meinberg (DE) 08. – 10.11.2019

Veranstaltungsort: Seminarhaus Shanti von
 Yoga Vidya e.V.

Kontakt: satyananda@babaji.de

mit Kailash

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

Klagenfurt (AT) 28. – 30.06.2019

Attersee (AT) 15. – 17.11.2019

Homburg (DE) 22. – 24.11.2019

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

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;
<https://www.free-mind.ch>

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 euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls Du dein Abonnement nicht bis zum 30. Juni 2019 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.