



# 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. Bist du ehrlich? Oder gar aufrichtig zu dir selbst?  
von M. G. Satchidananda
2. Die Sicht Gottes  
von M. G. Satchidananda
3. Schütze deine Gesundheit und unseren Planeten  
mit pflanzlichem Protein – Teil 2  
von M. G. Satchidananda
4. Reise in die Stille  
von Kornelia Kirchweger
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

Deutsche Ausgabe:  
Babaji's Kriya Yoga Deutschland  
[www.babaji.de](http://www.babaji.de) · [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de)

### 1. Bist du ehrlich? Oder gar aufrichtig zu dir selbst?

von M. G. Satchidananda

Aufrichtigkeit bedeutet, das zu tun, von dem man sagt, dass man es tun wird. Mein Lehrer Yogi Ramaiah bemerkte oft, dass „Aufrichtigkeit die einzige Währung von

wirklichem Wert in Babaji's Kriya Yoga ist.“ Darum verlangen wir von allen, die in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht werden wollen, dass sie eine Erklärung unterschrei-

ben, in der sie versprechen, ihn tatsächlich zu praktizieren. Wir lassen darum auch nicht zu, dass die Geldfrage ein Hindernis für diejenigen wird, die aufrichtig nach einer Einweihung streben und nicht einfach nur neugierig sind. Hast du dein Versprechen gehalten? Bist du aufrichtig?

Vor einem Monat schickte ich eine E-Mail an alle Teilnehmer des 1. Einweihungsseminars, welches ich sechs Wochen davor im Quebec-Ashram auf Französisch gehalten hatte. Ich lud sie dazu ein, mich ihre Fragen oder Schwierigkeiten wissen zu lassen, die ihnen bei der Kriya Yoga Praxis begegnen. Niemand antwortete. Wenngleich es möglich ist, dass keiner Fragen oder Schwierigkeiten hatte, so ist es doch wahrscheinlicher, dass Zweifel an der Praxis der Grund dafür waren, nicht weiterzumachen oder gar sich zu bemühen, sie in Form von Fragen auszudrücken. Es bleibt daher offen, ob die Empfänger meiner Anfrage es vorzogen, deshalb nicht zu antworten, weil sie in Bezug auf ihre Zweifel, ihren Widerstand gegen die Yoga-Praxis und ihren Mangel an Aufrichtigkeit nicht ehrlich zu sich selbst waren.

### Sadhana

Die Praxis von Babaji's Kriya Yoga wird als „Sadhana“ bezeichnet. Grob übersetzt bedeutet Sadhana „Disziplin“, in einem umfassenderen Sinn aber „alles, was du tust, um dich daran zu erinnern, wer du wirklich bist und alles, was du tust, um die Identifikation mit dem, was du nicht bist, loszulassen.“ Dazu gehört, dass du regelmäßig alles praktizierst, was du in den Einweihungsseminaren gelernt hast. Jemand, der einer Sadhana nachgeht, wird als „Sadhak“ oder Anhänger bzw. Schüler bezeichnet. Jemanden, der diese Disziplin perfektioniert oder in gewisser Weise gemeistert hat, nennt man „Siddha“. Wie zu Beginn der Einführungsvorträge vor der ersten Einweihung betont

wird, haben die Siddhas zur Diagnose unseres menschlichen Zustands die Worte gewählt, „wir träumen mit offenen Augen“ und haben wie „gute Ärzte für unsere Seelen“ (im Sinne von Psychiatern) folgendes Rezept dafür verschrieben: „die Menge an Glück im Leben ist proportional zur eigenen Sadhana.“

Weil sie eine Menge Erwartungen hinsichtlich ihrer Praxis mitbringen, sind viele Personen dann oft überrascht, wie stark ihre menschliche Natur Widerstand leistet. Dieser Widerstand nimmt die Form von neun Hindernissen an, die Patanjali folgendermaßen bezeichnet: „Krankheit, Stumpfsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irrite Meinung, Haltlosigkeit und Wankelmütigkeit“ (Yoga Sutras I.30). Das ist normal. Mit ein wenig Ausdauer und Regelmäßigkeit wird die Sadhana oder Praxis jedoch befriedigende Ergebnisse mit sich bringen, und zwar in Form von besserer Gesundheit, mehr Energie, einem wachsenden Gefühl der Gelassenheit, Weisheit und schließlich der Erfahrung der Selbstverwirklichung. Wenn die Praxis aber vernachlässigt wird, können Hindernisse wie z.B. Zweifel sogar die Bereitschaft sich anzustrengen, aufheben.

### Zweifel machen deine Praxis zunichte

Jeder hat Zweifel. Jeder erfährt den Widerstand der menschlichen Natur. Ehrliche Schüler sind aber jene, die ihre Zweifel mit anderen teilen und sich bemühen, Antworten zu finden. Darum bestärken wir alle Schüler darin, ihre Zweifel in Form von Fragen niederzuschreiben und an jemanden zu senden, von dem sie glauben, dass er bzw. sie diese zufriedenstellend beantworten kann. Wir ermutigen unsere Schüler auch, Antworten in der klassischen Literatur der Yoga Siddhas, wie den Yoga-Sutras des Patanjali, zu suchen sowie in den Essays über sie, die wir geschrieben und als Bücher

und als Kriya-Yoga Journale veröffentlicht haben, letztere sind auch unter „Ressourcen“ → „Artikel“ auf unserer Website archiviert.

Patanjali definiert Kriya Yoga als „intensive Übungspraxis (Tapas), Selbst-Studium (Svadhyaya) und Hingabe der Ego-Perspektive (Ishvara pranidhanava)“. (Yoga Sutras II.1) Er sagt uns in dem darauf folgenden Vers: „sie dienen dem Zweck, die Belastungen zu verringern und sich in der kognitiven Versenkung zu üben.“

Tapas, intensive Praxis, leitet sich von dem Sanskrit-Wort „tap“ ab, was so viel wie „erhitzen“ bedeutet. Es bezieht sich auf das Feuer oder die Hitze, das bzw. die in Form von Widerstand erzeugt wird, wenn du dich anstrengst, das Gegenteil von dem zu tun, zu dem die menschliche Natur dich oft zwingen will. Zum Beispiel, wach zu bleiben, wenn du die Augen zum Meditieren schließt, oder wenn du die Asanas vermeidest, die du nicht magst. Widerstand kommt auch auf, wenn du versuchst, die Yamas oder sozialen Beschränkungen des Yoga zu befolgen, d.h. „Verletzen und Lügen sowie das Kultivieren von Habsucht, Anhaftung oder Abneigung zu vermeiden“.

Aus diesem Grund schließt Patanjalis Definition des Kriya Yoga „Selbst-Studium“ mit ein, was nicht nur die Lektüre heiliger Texte meint, die quasi als Leitfaden für deinen Fortschritt im Yoga dienen können, sondern auch die Beobachtung deines eigenen Verhaltens und der Psycho-Dynamik deines Denkens beinhaltet. Dies kann in Form von Aufzeichnungen deiner Erfahrungen, besonders während der Meditation, in einem spirituellen Tagebuch geschehen, was dir ermöglicht, eine subjektive Erfahrung in eine objektive zu verwandeln. So wirst du zum Sehenden (Yoga Sutra 1.3). Nach und nach hörst du dann auf, dich mit deiner Persönlichkeit – der Summe der mentalen Bewegungen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen – zu identifizieren. Selbst-Studium führt zu Unterscheidungsvermögen

und Selbstbeherrschung. Die Siddhas streben nicht einfach nur nach Transzendenz, sondern auch nach Transformation der niedrigeren menschlichen Natur. Es gibt kein schärferes Schwert als ein spirituelles Tagebuch, ein Meditationsprotokoll, um den „großen Dieb“ bzw. das Verstandesdenken zu entlarven, der bzw. das die „Perle des Selbst“ entwendet hat. Dieses Denken beschert uns so viele Sorgen und Täuschungen. Sei nicht nachsichtig damit. Sei ständig auf der Hut. Die Niederschrift deiner Meditationen gibt dir Gelegenheit, sowohl die täglichen Fehler zu korrigieren als auch Zweifel und Fragen aufzuzeichnen.

Das Studium von heiligen oder Weisheits-Texten nährt uns und erinnert uns daran, was wir in Wirklichkeit sind und hilft uns, zu wachsen. Wir fangen an, die Täuschung, „das Träumen mit offenen Augen“ zu überwinden.

### **Aufrichtig mit sich selbst sein**

Aufrichtigkeit, Satya, ist eines der Yamas oder sozialen Beschränkungen, die Patanjali als Mittel zum Vermeiden von Leiden beschreibt. Aufrichtigkeit meint nicht nur das Unterlassen von Lügen, sondern auch Übertriebung, Betrug, Anmaßung, Ausreden, Gewitzel und Heuchelei zu vermeiden. Andernfalls täuschen wir uns selbst, verzögern das Aufarbeiten von derzeitigem Karma und verstärken oder erschaffen neue karmische Konsequenzen. Wenn man alle Fiktion, alle imaginären bzw. unrealen Dinge in Gedanken, Sprache und Tat ausklammert, entdeckt man schnell, was Wahrheit, Sat, die absolute Realität, ist.

Die Mutter des Sri Aurobindo Ashrams sagt, dass reine Existenz, Sat, außerhalb der Manifestation liegt. Das heißt, dass sie kein Phänomen oder Objekt innerhalb der Natur ist. Sie ist dem Wesen nach still, unbewegt, glückselig und selbstleuchtend und schenkt das Gefühl von Ewigkeit und Unendlichkeit.

Die absolute Realität wird von den Weisen als „Sat-Chit-Ananda“ beschrieben, d.h. absolutes Sein, absolutes Bewusstsein und absolute Glückseligkeit. Von daher ist ihre Realisation im Samadhi-Zustand bzw. in der kognitiven Versenkung als das Ziel eines Yogis zu sehen.

Aufrichtigkeit kann der Yogi zuerst dadurch entwickeln, dass er in jeder Situation präsent ist. Um dies zu kultivieren, muss man sich zurücknehmen, tief durchatmen und sich dann vergegenwärtigen, wie sich alles in diesem Augenblick darstellt. Nur ein Ding auf einmal zu tun und dies in vollem Zeugenbewusstsein, kann einen ebenfalls in die Realisation von Sat bringen. Dadurch wird Frieden im Inneren kultiviert, an dem jeder teilhaben kann.

Patanjali sagt uns: „Ein Mensch, dessen Basis die Wahrheit ist, bestimmt die Handlungen und deren Ergebnisse.“ Yoga-Sutras II.36. Wortgetreu heißt dies, wenn eine Person immer wahrhaftig ist, wird eine Zeit kommen, in der alles, was sie sagt, Wirklichkeit wird. Der Yogi erhält die Gabe, alles, was er anstrebt, automatisch anzuziehen, denn sobald man sich so vom Egoismus befreit hat, identifiziert man sich mit Ishvara, dem Herrn, „dem besonderen Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschwülligen Eindrücken von Wünschen.“ (Yoga-Sutras I.24)

Achtsam zu sein, wird allerdings tief sitzende Gewohnheiten, Anhaftungen oder Abneigungen nicht automatisch auflösen, da es sich hierbei um energetische Blockaden im Vitalkörper handelt, auch Vasanas genannt. Darum empfiehlt Patanjali direktes Handeln. In Yoga-Sutra II.33 sagt er: „Wenn man durch negative Gedanken behindert

wird, sollte man sich gegenteiliger (d.h. positiver) Gedanken befleißigen.“ Am effektivsten macht man dies, indem man Autosuggestionen verfasst und wiederholt, d.h. positive Aussagen, die eine Veränderung der eigenen Gewohnheiten oder des eigenen Verhaltens zum Ziel haben und in der 1. Person und in der Gegenwart formuliert werden, wie es in der 2. Einweihung gelehrt wird. Am wichtigsten ist jedoch Patanjalis Hauptmethode: „Durch ständiges Üben und durch Loslassen kommt es zum Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen des Bewusstseins.“ Yoga-Sutras I.12. Fange damit an, deine Meditationen regelmäßig aufzuschreiben und jede oder jede 2. Woche deine Aufschriebe durchzusehen im Hinblick auf sich wiederholende Muster in deinen Gedanken und Emotionen. Dies sind die Vasanas oder Blockaden, die durch Kultivieren von Vairagya oder Losgelöstheit bzw. Objektivität entfernt werden müssen.

## **,,Das heißtt, wenn eine Person immer wahrhaftig ist, wird eine Zeit kommen, in der alles, was sie sagt, Wirklichkeit wird.“**

**Bist du aufrichtig?**

**Bist du ehrlich zu dir selbst?**

**Träumst du mit offenen Augen?**

Um dies herauszufinden, erneuere jetzt dein Versprechen, Babaji's Kriya-Yoga zu praktizieren, indem du intensive und regelmäßige Praxis und Selbst-Studium übst. Schreibe deine Meditationen nieder und achte auf die sich wiederholenden Muster. Kultiviere Losgelöstheit bzw. Objektivität und benutze Auto-Suggestionen, um Gewohnheiten und Blockaden zu entfernen. Wenn du durch Meditation oder Lektüre keine Antworten auf deine Fragen finden kannst, wende dich an Acharyas und erfah-

rene Sadhaks, entweder bei Satsangs oder schriftlich.

## Referenzen:

*Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas von M. Govindan*

*Das Gegenteil tun: Die fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen, E-Book von M. Govindan*

## 2. Die Sicht Gottes

von M. G. Satchidananda

Kannst du die Welt auch nur für einen Moment mit den Augen Sivas oder eines erleuchteten Wesens sehen? Hier ist eine fortgeschrittene Übung, um deinen Geist umzuschulen, damit du aus der Perspektive Gottes sehen kannst. Indem du sie wiederholst, wirst du eine Art Muskelgedächtnis des erleuchteten Zustands entwickeln bzw. Eindrücke der Wahrheit säen.

**Übung:** Schließe deine Augen für eine Minute und stell dir vor, dass dein Körper völlig leer ist. Es gibt nichts zu visualisieren. Betrachte einfach die Leere im Inneren.

Wenn du deine Augen wieder öffnest und anfängst, dies erneut zu lesen, erkenne, dass alles, was du siehst oder erlebst, innerhalb deines Gewahrseins geschieht. Und weil das so ist, ist alles in dir und du bist in allem. Erlaube deinem Gewahrsein, sich immer mehr nach außen auszudehnen, und bleibe währenddessen bei dem Gedanken, „Alles ist in mir“.

*Sobald du erkennst, dass du in allem bist, löst sich die Verhaftung an den Körper auf, Freude und Glückseligkeit entstehen. – Vijnanabhairava Tantra, Vers 104*

Erkenne, dass der Sehende, das Gesehene und der Akt des Sehens in dir existieren und damit alles Leben beginnt. Meditiere darüber und werde alldurchdringend.

*Empfinde das Bewusstsein jedes Wesens als dein eigenes. – Vijnanabhairava Tantra, Vers 107*

Mit dieser Erkenntnis entsteht wahres Mitgefühl. Das ist nicht nur Empathie für das Erleben anderer. Du fühlst in deinem eigenen Bewusstsein, was andere fühlen. Dies entsteht aus der Identität mit dem „Ich-bin“, der reinen Wesenheit, die keinen Bezug zu Erinnerungen, Worten oder einem Gesicht hat.

Kontempliere über die unendliche Subtilität der absoluten Realität, Shiva. Denke an unendliches Gewahrsein überall, leuchtend, fähig, sich in alles zu verwandeln, alles zu wissen, alles zu tun, in vollkommener Glückseligkeit. Betrachte seine Kraft, zu erschaffen, zu bewahren, aufzulösen, zu verbergen und zu enthüllen. Untersuche, wie sich diese fünf zurückführbaren Kräfte auch in dir manifestieren.

*Shiva ist allgegenwärtig, allmächtig und allwissend. Da du die Eigenschaften Shivas besitzt, bist du ihm ähnlich. Erkenne das Göttliche in dir selbst. – Vijnanabhairava Tantra, Vers 109*

Erkenne, dass Shiva in dir als Du lebt. Beachte seine Präsenz überall, in allem, alles durchdringend, alles werdend, von Moment zu Moment. Stelle dich nun auf dein eigenes

Gewahrsein von Sein und Werden ein. Das Ich, das jenseits des Egos und des Körpers existiert, ist Siva. Mein Geist ist eins mit dem großen Geist. Ich bin Das. Ich bin Shiva.

*So wie Wellen aus dem Ozean aufsteigen und sich darin auflösen, Flammen aus dem Feuer entstehen und dann verschwinden, Strahlen von der Sonne kommen und gehen, so entsteht alles, was im Universum existiert, in mir und löst sich in mir auf. – Vijnanabhairava Tantra, Vers 110*

Sieh dich um. Erlaube deinem Gewahrsein, alles zu fühlen, zu sehen, zu hören, zu berühren und zu riechen. Alles dies entsteht in dir als Siva. Bis jetzt hat deine neuronale Programmierung eine Trennung zwischen dir und dem Universum erzeugt. Eines Tages wird Shakti den Schalter umlegen und dir zeigen, dass das separate Selbst eine Fiktion ist. Während du als einzigartiger Ausdruck dieses göttlichen Bewusstseins lebst, bist du dennoch das unbegrenzte Selbst und alles, was es erschafft, ist in dir.

*Wenn Gedanken zu einem Objekt hingezogen werden, nutze diese Energie. Geh über das Objekt hinaus, und fixiere dort deine Gedanken auf diesen leeren und leuchtenden Raum. – Vijnanabhairava Tantra, Vers 129*

Mache dies zuerst mit geschlossenen Augen. Ziehe den Geist von allem weg, worauf er sich fixieren will, sei es eine Empfindung, ein Gedanke, der Atem oder eine Emotion. Lass weiter los. Unterstütze die Regungen des Geistes nicht weiter und nimm ihn als eine einzelne Energie wahr, die sich hierhin und dorthin bewegt, sich aber nie beruhigt.

Lass deinen Geist frei sein.

*Bhairava ist eins mit deinem strahlenden Bewusstsein; singt man den Namen von Bhairava, wird man zu Shiva – Vijnanabhairava Tantra, Vers 130.*

Diese letzte Kontemplation beinhaltet die Konzentration auf die Energie oder „Shakti“, die alles in deiner Erfahrung manifestiert. Ihre Schönheit liegt darin, das absolute Sein, das absolute Bewusstsein und die absolute Glückseligkeit zu erfahren, was die Quelle von allem ist. Indem man sich auf die Energie innerhalb der Erfahrung konzentriert und den Kontext loslässt, den der Verstand um sie herum schafft, wird jedes Objekt der Erfahrung zu einem Tor zur Verwirklichung des Göttlichen, das die Siddhas als „Shiva-Shakti“ oder Bewusstseins-Energie bezeichnen. Auf diese Weise kannst du Gnade in Form von Verständnis, Freude und Dankbarkeit empfangen. Shiva-Shaktis fünf Funktionen der Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung und Gnade manifestieren sich kontinuierlich in dir in jeder Erfahrung. Verschleierung tritt z.B. auf, wenn du dich in den Dramen deines Lebens verlierst und Zweifel, Entmutigung, Angst oder Verwirrung erlebst. Wenn du lernst, sie „loszulassen“ oder dich von ihnen zu lösen, bzw. wenn du dich einfach auf die Energie hinter ihnen konzentrierst, wie in diesem letzten Vers empfohlen, fließt Gnade in dich hinein.

### Die neun Hindernisse für inneres Gewahrsein

Die Entwicklung der Sicht Gottes oder der Perspektive der Erleuchtung erfordert die Anerkennung nicht nur dessen, was du bist, sondern auch dessen, was dich daran hindert, diese Perspektive zu bewahren.

In Vers I.30 der Yoga-Sutren sagt uns Patanjali, dass es neun Hindernisse für das innere Gewahrsein gibt:

*Krankheit, Stumpfsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irrite Meinung, Haltlosigkeit und Wankelmüdigkeit.*

**Krankheit** ist sowohl körperlich als auch psychisch bedingt: sie entsteht dadurch, wie wir auf den Stress des Lebens reagieren;

**Stumpfsinn** tritt auf, wenn nicht ausreichend Energie vorhanden ist und wir kein kontinuierliches Gewahrsein aufrechterhalten können. Wir dürfen keine Energie verschwenden und müssen Ermüdung vermeiden;

**Zweifel** ist die Tendenz des Geistes, zu hinterfragen, und wenn er nicht von der Suche nach Antworten begleitet wird, kann er einen zynisch werden lassen und verhindern, dass man sich weiter bemüht;

**Nachlässigkeit** ist Unachtsamkeit, Zerstreuung und ein gewohnheitsmäßiger Mangel an Konzentration;

**Faulheit** ist eine Gewohnheit, die auf Entmutigung, mangelnde Begeisterung oder Inspiration zurückzuführen ist;

**Genusssucht** oder sinnliche Abhängigkeit tritt dort auf, wo Wünsche nicht losgelassen, sondern gefördert werden;

**Irrige Meinung** bedeutet, die zugrunde liegende Realität nicht zu sehen;

**Nicht in der Lage zu sein, einen festen Halt zu finden**, ist zurückzuführen auf einen Mangel an Geduld und Ausdauer;

**Wankelmütigkeit** ist das Versagen, das Gleichgewicht während der Höhen und Tiefen des Lebens aufrechtzuerhalten, wegen mangelnder Beständigkeit in der eigenen Praxis und wenn man sich in der flüchtigen Show verliert.

Patanjali sagt uns in Vers I.31 auch, dass sie vier Begleiterscheinungen haben: Zittern im Körper, unregelmäßige Atmung, Depression und Angst, deren körperliche und emotionale Manifestation dazu dienen, uns zu warnen, wie weit wir in die Dramen der egoistischen Perspektive vertieft sind.

In den Versen, die dem oben Gesagten folgen, empfiehlt Patanjali zwölf verschiedene Wege zur Kultivierung der Ruhe des Geistes, als Gegenmittel für diese Hindernisse und ihre Begleiterscheinungen.

## Aufrechterhaltung der Selbstverwirklichung in unseren sozialen Beziehungen

Unter den zwölf verschiedenen Mitteln zur Kultivierung der Ruhe des Geistes ist es bezeichnend, dass Patanjali mit einem beginnt, das unsere sozialen Beziehungen einbezieht. Als Menschen haben wir uns so entwickelt, dass wir für unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von sozialen Beziehungen abhängig sind. Sie sind jedoch oft unsere größte Quelle für Leid und menschliche Dramen.

*Indem man Freundlichkeit gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den Unglücklichen, Freude gegenüber den Tugendhaften und Gelassenheit gegenüber den Untugendhaften praktiziert, bewahrt das Bewusstsein seine ungestörte Ruhe. – I.33*

Auch wenn wir nicht nach spirituellen Zielen streben, wird die Befolgung dieses Ratschlags das Leben eines jeden zur Ruhe bringen. Der Geist tendiert allerdings manchmal in die entgegengesetzte Richtung. Gerade weil diese Einstellung gegenüber anderen oft der weniger entwickelten menschlichen Natur zuwiderläuft, führt Patanjali dieses Thema mit seiner Verordnung der Yamas, den fünf sozialen Beschränkungen, weiter aus:

*Gewaltlosigkeit, Wahrheitsliebe, Nicht-Stehlen, Enthaltsamkeit und Begierdelosigkeit. – II.30*

**Freundschaft oder Wohlwollen** (Mettà) gegenüber den Glücklichen (Sukha): Es ist notwendig, dies zu kultivieren, weil wir manchmal eifersüchtig oder neidisch auf diejenigen sind, die glücklich sind und sie kritisieren. Wenn zum Beispiel jemand die Früchte seiner Arbeit auf der materiellen Ebene genießt, können wir eifersüchtig sein. Vielmehr sollten wir sagen: „Möge es ihnen weiterhin gut gehen.“

**Mitgefühl** (Karuna) gegenüber den Leidenden (Dukha): Auch wenn das, was wir durch unsere Gedanken oder unser Handeln

für andere tun können, nur wenig ist, werden unser eigener Geist und unsere Emotionen verwandelt, sobald wir uns dem Mitgefühl öffnen. Wir sollten es vermeiden, sie zu verurteilen, indem wir zum Beispiel sagen, dass sie wegen ihres schlechten Karmas leiden.

**Freude** (Mudita) an den Tugendhaften (Punya): Nimm sie dir zum Vorbild und freue dich, dass es solche Personen gibt.

**Gleichmut** (Upeksa) gegenüber den Untugendhaften (Apunya): Erlaube nicht, dass dein Geist von solchen negativen Personen gefärbt wird. Verurteile andere nicht. Wir sollten diejenigen nicht missachten, die vielleicht leiden, sondern auch sie lieben. Wir können jemanden lieben, ohne sein Verhalten zu bewerten.

Das Verurteilen anderer verstärkt in unserem eigenen Geist nur die negativen Eigenschaften, die wir selbst ablehnen. Wir verurteilen in der Regel in anderen, was wir in uns selbst tragen. Die Welt ist in uns. Um die Welt zu verändern, brauchen wir nur unsere Gedanken zu ändern. Sieh über die Fehler der anderen hinweg. Gehe nicht näher auf ihre Schwächen ein. Indem wir uns mit ihren Schwächen befassen, übertragen wir auf sie Gedanken, die ihre Schwächen nur verstärken.

Durch die Kultivierung dieser Einstellungen wird der Geist gereinigt und es entsteht eine fokussierte Gelassenheit.

**Übung:** Meditiere über und kultiviere Freundlichkeit gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den Unglücklichen, Freude an den Tugendhaften und Gelassenheit gegenüber den Untugendhaften. Nutze deine zwischenmenschlichen Beziehungen, um diese Qualitäten zu entwickeln und werde dir der daraus resultierenden Ruhe bewusst.

### Über die Erlangung vollkommenen Wissens, Jnana

*Anbetung besteht nicht in Opfergaben, sondern in der Erkenntnis, dass das Herz das höchste Bewusstsein ist, frei vom dualisierenden Denken. In vollkommener Inbrunst lösen sich Shiva/Shakti im Selbst auf.*  
– Vijnanabhairava Tantra, Vers 147

### Referenzen:

*Kriya Yoga Sutras von Patanjali und den Siddhas von Marshall Govindan; und das*

*E-Book: Die Fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen, von M. Govindan, beide erhältlich in unserem Web-Shop.*

## 3. Schütze deine Gesundheit und unseren Planeten mit pflanzlichem Protein – Teil 2

von M. G. Satchidananda

### Vegetarismus und die Yamas des Yoga

Eine pflanzenbasierte Ernährung zu übernehmen und einzuhalten, drückt dein Bekenntnis zu den yogischen Ethikprinzipien, bekannt als die Yamas, des Nicht-Schadens (Adhimsa), Nicht-Stehlens

(Asteya) und der Wahrhaftigkeit (Satya) aus. Wenn du nicht-vegetarische Lebensmittel konsumierst, trägst du zu dem Leid von Millionen Tieren bei, die jedes Jahr in Massentierzahltungsbetrieben gezüchtet und geschlachtet werden. Du unterstützt durch

eine vegetarische Ernährung außerdem, dass zukünftige Generationen nicht um eine Zukunft beraubt werden, die nicht durch exzessive Treibhausgasemissionen der Fleischindustrie zerstört worden ist, wie im ersten Teil dieses Artikels erörtert wurde. Du hilfst auch, Widerstände gegen die Aufnahme einer pflanzenbasierten Ernährung abzubauen und bringst Wahrhaftigkeit ein, wenn du Freunde und Familie über die Tatsachen im Zusammenhang mit dieser Ernährungsform informierst.

## Die besten Proteinquellen für Veganer und Vegetarier

Wie im ersten Teil dieses Artikels erklärt, ist eine Schwierigkeit dabei, andere von einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise zu überzeugen, die Sorge, dass sie unter einem Eiweißmangel leiden könnten. Jedoch sind sich viele Experten darin einig, dass eine gut geplante vegetarische oder vegane Ernährung alle erforderlichen Nährstoffe liefern kann. Abgesehen davon enthalten bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel signifikant mehr Eiweiß als andere. Und eine eiweißreiche Ernährung kann sich auf die Muskelkraft und das Sättigungsgefühl positiv auswirken und eine Gewichtsreduktion unterstützen.

Wie viel Eiweiß ist in den typischen Portionsgrößen der besten pflanzlichen Eiweißquellen enthalten?

Im Folgenden werden 14 pflanzliche Lebensmittel vorgestellt, die einen hohen Eiweißgehalt pro Portion aufweisen.

**1. Seitan**, auch bekannt als Weizenprotein enthält pro 100 Gramm ca. 25 Gramm Eiweiß. Dies macht ihn zu dem eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmittel auf der

Liste. Seitan ist außerdem eine gute Quelle für Selen und enthält geringe Mengen an Eisen, Calcium und Phosphor.

**2. Tofu, Tempeh und Edamame basieren alle auf Sojabohnen.** Sojabohnen werden als vollwertige Proteinquelle angesehen. Dies bedeutet, dass sie den Körper mit allen essentiellen Aminosäuren, die er benötigt, versorgen. Diese drei Sojaprodukte enthalten Eisen, Kalzium und 10-19 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Edamame sind außerdem reich an Folsäure, Vitamin K und Ballaststoffen. Tempeh enthält eine gute Menge an Probiotika, B-Vitaminen und Mineralien wie Magnesium und Phosphor.

**3. Linsen** enthalten pro gekochter Tasse (240ml) 18 Gramm Protein und sind eine großartige Eiweißquelle. Eine einzige Tasse (240ml) liefert ca. 50% der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge. Es ist bewiesen worden, dass die in Linsen vorhandene Art von Ballaststoffen den guten Bakterien in unserem Dickdarm als Nahrung dient und so für einen gesunden Darm-

trakt sorgt. Linsen können auch dazu beitragen, das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, Übergewicht und manche Formen von Krebs zu verringern. Hinzu kommt, dass Linsen reich an Folsäure, Mangan und Eisen sind und eine gute Menge an Antioxidantien und anderen gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen enthalten.

**4. Kichererbsen und die meisten Bohnensorten.** Kidney-, Schwarze-, Pinto- und die meisten anderen Bohnensorten enthalten eine hohe Proteinmenge pro Portion. Kichererbsen, auch bekannt als Felderbsen, sind eine weitere Hülsenfrucht mit einem hohen Proteingehalt. Sowohl Bohnen als auch Kichererbsen enthalten ca. 15 Gramm Protein pro gekochter Tasse (240ml). Sie sind außerdem hervorragende Quellen für

**„Eine gut geplante vegetarische oder vegane Ernährung kann alle erforderlichen Nährstoffen liefern.“**

komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Folsäure, Phosphor, Kalium, Mangan und mehrere nützliche Pflanzenstoffe. Ferner zeigen verschiedene Studien, dass eine bohnen- und hülsenfruchtreiche Ernährung den Cholesterinspiegel senken, die Kontrolle des Blutzuckerspiegels unterstützen, den Blutdruck reduzieren und sogar Bauchfett verringern kann.

**5. Nährhefe** ist ein deaktivierter Stamm der *Saccharomyces cerevisiae* Hefe, die kommerziell als gelbes Pulver oder in Flockenform verkauft wird. Diese vollwertige pflanzliche Eiweißquelle versorgt den Körper mit 14 Gramm Protein und 7 Gramm Ballaststoffen pro Unze (28 Gramm). Entsprechend angereicherte Nährhefe ist außerdem eine hervorragende Quelle für Zink, Magnesium, Kupfer, Mangan und alle B-Vitamine, einschließlich Vitamin B12.

**6. Grüne Erbsen.** Die kleinen grünen Erbsen werden oft als Beilage serviert und liefern pro gekochter Tasse (240ml) 9 Gramm Protein, d.h. etwas mehr als eine Tasse Milch. Außerdem deckt eine Portion grüne Erbsen mehr als 25% des täglichen Bedarfs an Ballaststoffen, den Vitaminen A, C, K, Thiamin, Folsäure und Mangan. Grüne Erbsen sind auch eine gute Quelle für Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink, Kupfer und mehrere weitere B-Vitamine.

**7. Spirulina.** Diese blau-grün Alge ist definitiv eine Nährstoffbombe. Zwei Esslöffel (30ml) versorgen dich mit 8 Gramm vollwertigem Protein und decken zusätzlich 22% deines täglichen Bedarfs an Eisen und Thiamin (Vitamin B1) und 42% deines täglichen Kupferbedarfs.

Spirulina enthält außerdem beträchtliche Mengen an Magnesium, Riboflavin (Vitamin B2), Mangan, Kalium und kleine Mengen der meisten anderen Nährstoffe, die dein Körper benötigt, einschließlich essentieller Fettsäuren. Phycocyanin – ein natürliches Pigment, das in Spirulina gefunden wurde –

scheint kraftvolle antioxidative, antientzündliche und krebshemmende Eigenschaften zu besitzen.

**8. Amaranth und Quinoa** wachsen nicht wie andere Getreidearten aus Gräsern, auch wenn sie oft als Ur- oder glutenfreie Getreide bezeichnet werden. Aus diesem Grund gelten sie technisch gesehen als „Pseudo-Getreide“. Dennoch können sie zu Mehlen verarbeitet bzw. gemahlen werden, die denen bekannterer Getreide ähnlich sind.

Amaranth und Quinoa liefern pro gekochter Tasse (240ml) 8-9 Gramm Protein und sind vollwertige Eiweißquellen, was unter Getreiden und Pseudo-Getreiden selten ist.

Außerdem sind Amaranth und Quinoa gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Mangan, Phosphor und Magnesium.

**9. Brote aus gekeimten, vollwertigen, biologisch angebauten Getreiden und Hülsenfrüchten,** einschließlich Weizen, Hirse, Gerste und Dinkel, genauso wie Sojabohnen und Linsen, wie beispielsweise das Ezekiel-Brot. Zwei Scheiben davon enthalten ca. 8 Gramm Protein, sprich etwas mehr als durchschnittliches Brot.

Das Keimen von Getreidekörnern und Hülsenfrüchten erhöht die Menge der in ihnen enthaltenen gesunden Nährstoffe und verringert gleichzeitig den Anteil an Anti-Nährstoffen. Zusätzlich haben Studien gezeigt, dass das Keimen ihren Aminosäuregehalt erhöht. Lysin ist die Aminosäure, die in vielen Pflanzen nur begrenzt vorkommt, und durch das Keimen wird der Lysingehalt gesteigert. Dies trägt dazu bei, die gesamte Proteinqualität zu erhöhen. Auch die Kombination von Getreiden mit Hülsenfrüchten kann das Aminosäureprofil eines Brotes weiter verbessern.

**10. Sojamilch.** Aus Sojabohnen hergestellte und mit Vitaminen und Mineralien

angereicherte Pflanzenmilch ist eine hervorragende Alternative zu Kuhmilch. Sie enthält nicht nur 7 Gramm Protein pro Tasse (240ml), sondern ist auch eine hervorragende Quelle für Calcium, Vitamin D und bei entsprechender Anreicherung für Vitamin B12.

**11. Hafer.** Eine halbe Tasse (120ml) getrockneter Hafer versorgt dich mit durchschnittlich 6 Gramm Protein und 4 Gramm Ballaststoffen. Eine derartige Portion liefert auch gute Mengen an Magnesium, Zink, Phosphor und Folsäure. Auch wenn Hafer nicht alle essentiellen Aminosäuren enthält, verfügt er über hochwertigeres Protein als andere häufig konsumierte Getreidesorten wie Reis und Weizen.

**12. Wildreis** enthält ca. 1,5 Mal mehr Protein als andere langkörnige Reissorten, wie z.B. brauner Reis und Basmati. Eine gekochte Tasse (240ml) liefert 7 Gramm Eiweiß und zusätzlich eine gute Menge an Ballaststoffen, Mangan, Magnesium, Kupfer, Phosphor und B-Vitaminen. Anders als bei weißem Reis wird bei Wildreis die Kleie nicht entfernt. Dies ist aus ernährungsphysiologischer Sicht großartig, da die Reiskleie Ballaststoffe und eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralien enthält.

**13. Nüsse, Nussbutter und andere Samen** und deren Produkte sind ausgezeichnete Proteinquellen. Eine Unze (28g) enthält je nach Nuss- bzw. Samenart 5-7 Gramm Protein. Nüsse und Samen sind außerdem ausgezeichnete Quellen für Ballaststoffe und gesunde Fette sowie zusätzlich für Eisen, Calcium, Magnesium, Selen, Phosphor, Vitamin E und bestimmte B-Vitamine. Sie enthalten auch Antioxidantien und weitere nützliche Pflanzenstoffe.

**14. Proteinreiches Obst und Gemüse.** Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten Protein, allerdings normalerweise in geringen Mengen. Manche beinhalten jedoch mehr als andere. Zu den proteinreichsten

Gemüsen zählen Broccoli, Spinat, Spargel, Artischocken, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Rosenkohl. Sie enthalten pro gekochter Tasse ca. 4-5 Gramm Protein. Auch wenn er eigentlich als Getreide angesehen wird, ist Zuckermais ein beliebtes Nahrungsmittel, das in etwa genau so viel Eiweiß liefert wie diese proteinreichen Gemüse.

Frisches Obst hat generell einen niedrigeren Proteingehalt als Gemüse. Zu den proteinreichsten Früchten gehören u.a. Guaven, Cherimoyas, Maulbeeren, Brombeeren, Nektarinen und Bananen, die alle ca. 2-4 Gramm Eiweiß pro Tasse liefern.

## Zusammenfassung

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist notwendig, um viele Krankheiten, u.a. Diabetes mellitus, Herzerkrankungen und Krebs, zu vermeiden und sie ist einer der wichtigsten Beiträge, den jeder leisten kann, um den Ausstoß von Treibhausgasen und die existentielle Bedrohung der globalen Klimaerwärmung zu verringern. Der Widerstand gegen die Aufnahme und Beibehaltung einer pflanzenbasierten Ernährung kann überwunden werden, wenn man darüber informiert wird, wie viel Eiweiß man aufgrund des eigenen Körpergewichts und Lebensstils zu sich nehmen muss, und welche die besten pflanzlichen Proteinquellen sind.

Bezugnehmend auf die Erläuterungen im ersten Teil dieses Artikels im Frühjahr Journal 2019, ist eine Proteinzufuhr von 0,8 – 1,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ein vernünftiger Richtwert, wenn man normalgewichtig ist und kein Bodybuilding oder viel Sport betreibt.

Dies ergibt:

- 56 – 91 Gramm Protein täglich für den Durchschnittsmann

- 46 – 75 Gramm Protein täglich für die Durchschnittsfrau

Es sollte dir möglich sein, diese Mengen an Protein zu konsumieren, wenn dein täglicher Speiseplan zumindest ein paar Portionen der ersten vier der oben aufgeführten Proteinquellen und zusätzlich einige der anderen, insbesondere Nummer 10 und 11 bzw. zur Abwechslung entweder 12 oder 13 enthält. Bereite ein tägliches Menü zu und bestimme zur Übung, wie viel Eiweiß es

entsprechend den genannten Referenzwerten enthält.

Das Übernehmen und Einhalten einer pflanzenbasierten Ernährung drückt dein Bekenntnis zu den ethischen Prinzipien des Yoga, den Yamas, des Nicht-Schadens (Ahimsa), Nicht-Stehlens (Asteya) und der Wahrhaftigkeit (Satya) aus.

## 4. Reise in die Stille

von Kornelia Kirchweger

### Namaste

Vergangenen Herbst erhielt ich die zweite Einweihung für Babaji's Kriya Yoga in der Schweiz durch Acharya Satyananda. Ab diesem Zeitpunkt wurde mein Wunsch, Babaji im Himalaya „zu besuchen“ und einige Zeit im Kriya-Yoga Ashram, in Badrinath, zu verbringen, immer größer. Also reiste ich im Mai 2019 für 3 Wochen nach Indien, wobei ich ab Mitte Mai eine Woche im Ashram in Badrinath verbrachte. Meine Reise führte mich von Delhi nach Rishikesh, dann nach Badrinath und über die Dunagiri Berge, Dwarahat, Raniketh, Chilianaula und Nainital wieder zurück nach Delhi.

Für die Reise mietete ich bei einer Travel Agency in Delhi einen Suzuki Allrad mit Fahrer. Kosten für die gesamte Tour inklusive Benzin, Versicherungen und sonstige Gebühren: rund 1000 US-Dollar. Ich war damit an keine Bus- und Taxi-Abfahrtszeiten gebunden und konnte überall hinfahren, wo ich wollte.

Die Fahrt von Rishikesh nach Badrinath, auf einer kurvenreichen, zweispurigen Straße hoch über den Flüssen Ganges und Alakananda, dauerte rund 8 Stunden. In dichtem Verkehr, begleitet von einem Hupkonzert,

ging es vorbei an Kühen, Motorrädern, Autos und schaukelnden Lastwagen. Mein Fahrer war routiniert und meisterte ruhig und besonnen jede Herausforderung. Gegen 18.30 erreichten wir Badrinath, bei 5 Grad Celsius und Nieselregen. Der Pilgerort liegt auf 3.100 Meter Höhe. Im Winter ist er völlig eingeschneit, die Strom- und Wasserversorgung werden abgeschaltet, Badrinath wird „zugesperrt“. Die Leute ziehen in ihre Zweitwohnsitze weiter im Süden. Von Mai bis Oktober kommen sie wieder zurück.

### Kraftplatz für die Seele: der Kriya-Yoga Ashram

Bei unserer Ankunft in Badrinath erwartete uns bereits Narendra, der im Ashram arbeitet. Ich hatte davor den Manager des Ashrams, Rohit, telefonisch über meine Ankunft informiert. Am besten funktioniert dort die Telefonkommunikation mit dem Mobilfunkbetreiber Airtel, obwohl diese Verbindung immer wieder abbricht. Internet ist in Badrinath nicht verfügbar, es sei denn, man hat Wifi, doch auch das funktioniert nur sporadisch. Ein Träger half mit dem Gepäck und wir marschierten etwas mehr als einen Kilometer auf einem bequemen Steinpfad und über Treppen den Hang zum Kriya Yoga

Ashram hinauf. Von weitem sah man schon das große Ashram-Gebäude, das wir nach einem Fußmarsch von etwa 10 Minuten erreichten.

### Eine schöne Unterkunft

Der Ashram-Manager, Rohit Naithani, begrüßte mich herzlich und brachte mich ins Obergeschoss zu meiner Unterkunft. Sie war eine von 13 kleinen Apartments, ausgestattet mit 2 Betten, geräumigem Schrank, einem Esstisch, einer Küchennische mit Spülbecken und Kalt-Warm-Wasserhahn, einem Wasserkocher, einer Thermoskanne, Geschirr und Besteck. Angeschlossen war ein geräumiges Badezimmer mit WC und es gab immer heißes Wasser. Ein Heizgerät sorgte für gemütlich-warme Atmosphäre. Für europäische Stecker brauchte ich übrigens keinen Adapter. Der Ausblick vom Zimmer war grandios: als ich am nächsten Morgen vom Glockengeläut des großen Vishnu-Tempels – bekannt als Sri Badrinaraya – erwachte, ging die Sonne gerade über den Bergen auf und tauchte die schneedeckten Gipfel in goldenes Licht. Die Luft war kristallklar und eine atemberaubende Landschaft lag vor mir.



### Ein paradiesischer Ort

Der Ashram ist sehr großzügig angelegt. Auf zwei Ebenen befinden sich die Gästräume. Auf der unteren Ebene zusätzlich Büro, Gemeinschaftsküche und Essraum sowie die Unterkünfte der im Ashram Beschäftigten. Im Untergeschoss befindet sich auch eine Meditationshalle mit wunderschönem Altar, auf dem Babjis Photo gewürdigt wird. Von dort führt eine Treppe ins Oberge-

schoss, in die Yogahalle, die sich fast über den ganzen Komplex erstreckt und einen prächtigen Ausblick über Badrinath und seine Berge bietet. Dort fand ich alles, was ich brauchte, um zu meditieren und die Asanas zu praktizieren: Yogamatten, Decken und Pölster. Wenn die Sonne am Himmel stand und die Fenster geöffnet waren, atmete ich den Duft der Natur ein und fühlte mich wahrhaftig wie im Paradies.

Vom Ashram aus führen viele Wanderwege hinaus in die Natur. Auch Badrinath und Mana, das „letzte Dorf Indiens“, sind sehenswert.

### Hier folgen einige persönliche Eindrücke: Wandern im Geist der Berge

Direkt oberhalb des Ashrams führt ein Weg hinauf in die Berge, Richtung Nilkantha, einem 6500 Meter hohen Schneegipfel, um den sich viele Mythen aus dem Mahabarata ranken. Der Wanderweg ist aus Stein angelegt und gut begehbar. Er führt durch ein langgezogenes Hochtal, in dem im Mai stellenweise noch Schnee liegt. Mit

guten Wanderschuhen und warmer Kleidung ist das aber auch zu dieser Zeit machbar. Juni oder September, vor und nach dem jährlichen Monsunregen, wären die optimalen Besuchszeiten.

Nach etwa drei Stunden Wanderung tauchte der Nilkantha-Gipfel in seiner ganzen Pracht vor mir auf. Am Rückweg luden mich einige Sadhus in ihre Behausungen ein, wo sie von Mai bis September leben. Wir tranken köstlichen Chai und unterhielten uns auf Englisch oder in einer anderen „intuitiven Sprache“.

## Badrinath: ein quirliges Dorf und ein heiliger Tempel

Vom Ashram aus erreicht man bequem bergab in 10 Minuten das Dorf. Der Tempel von Badrinath ist einer von vier heiligen Pilger-Orten, die ein gläubiger Hindu in seinem Leben besuchen sollte. Er ist dem Gott Vishnu gewidmet. In den verwinkelten Gassen, nahe dem Tempel, findet man viele Marktstände, die alles bieten, was man braucht. Es gibt viele Restaurants mit gutem, preiswertem Essen und überall Teeküchen. Direkt unterhalb des Tempels befindet sich eine heiße Quelle, in der Pilger – in getrennten Abschnitten für Männer und Frauen – vor dem Besuch des Tempels ein Bad nehmen. An kalten Tagen habe ich mich dort gerne in Gesellschaft gut gelaunter Inderinnen aufgewärmt.

## Mana: das letzte Dorf Indiens

5 km von Badrinath und weniger als 30 km von der chinesischen Grenze entfernt, liegt das malerische Dorf Mana – auch als „letztes Dorf von Indien“ bekannt. Kleine Steinhäuser schmiegen sich an den Hang des Berges, in einem Labyrinth von Straßen, das bergauf und bergab führt. Seine Bewohner sind Bhotia, Buddhisten tibetischer Herkunft. Sie tragen wunderschöne Trachten, kultivieren Kartoffelfelder, züchten Schafe und Ziegen und stellen Wollteppiche und Strickwaren her. Von Mana aus erreicht man nach 7 Kilometern, auf einem mit Steinen befestigten Pfad, den berühmten Vasudhara-Wasserfall, der aus einem Felsloch, hoch in der Bergwand, in die Tiefe fällt. Sein Wasser wird von Hindus gesammelt und zu rituellen Zwecken nach Hause gebracht.

## Ich komme wieder...

Der Aufenthalt in Badrinath, insbesondere im Kriya Yoga Ashram, war für mich etwas ganz Besonderes. Der Ashram ist ein

wunderbarer Platz der Kraft und Stille, der Klarheit und Weite in prachtvoller Natur. Dort täglich Kriya-Yoga zu praktizieren, war für mich die Krönung der spirituellen Praxis. Bald werde ich wieder an diesen magischen Ort zurückkehren, allerdings für eine längere Zeit im August oder September. Die Betreuung durch die Mitarbeiter im Haus ist hervorragend. Rohit und Narendra sind gute Köche, sie lehrten mich auch, Roti – gebratenen Weizenteig – zuzubereiten. Rohit ist außerdem ein ausgezeichneter Kenner der besten Reiserouten in Indien und gab mir wertvolle Tipps und Hinweise für meine Rückreise.

Om Kriya Babaji Nama Aum.

*Über die Autorin: Kornelia lebt in Österreich, sie ist freie Journalistin und praktiziert seit vier Jahren Kriya-Yoga.*

## 5. News und Notizen

**Dr. T.N. Ganapathy Ph.D. ist in Chennai (Indien) im Alter von 87 Jahren nach langer Krankheit verstorben.** Als Direktor des Yoga Siddha Research Projekts von 2000 bis 2013 verfassten er und sein Team aus Tamilischen Yoga Siddha Gelehrten die folgenden englischsprachigen Werke:

1. *The Yoga of Boganathar*, Band 1, 2003;
2. *The Yoga of Siddha Avvai*, 2005;
3. *The Yoga of Boganathar*, Band 2, 2005;
4. *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*, 2005;
5. *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, 2006, 2012;
6. *The Tirumandiram* in 10 Bänden, 2010, 2013;
7. *Monistic Theism in the Tirumandiram and Kashmir Shaivism*; 2012
8. *The Treasure Trove of Siddha Manuscripts* (in Tamil); 2014.

Ihre Arbeit wurde von dem Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas, einer in Kanada eingetragenen gemeinnützigen Bildungsorganisation, gesponsert und in Indien durch den Babaji's Kriya Yoga Trust (Bangalore) veröffentlicht. Nähere Informationen über das Projekt und Fotos der Beteiligten sind unter folgenden Links zu finden: [www.babajiskriyayoga.net/english/siddha-research-center.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/siddha-research-center.htm) und [www.babajiskriyayoga.net/english/photosflash/yogasiddharesearch/index.html](http://www.babajiskriyayoga.net/english/photosflash/yogasiddharesearch/index.html) sowie in dem Artikel, „A Mystical Masterpiece is Unearthed“ (erschienen im Juli 2010 in der Zeitschrift „The Hinduism Today“) über Dr. Ganapathy und die oben genannte neue Veröffentlichung des Tirumunadirams: [www.hinduismtoday.com/modules/smartsession/item.php?itemid=5105](http://www.hinduismtoday.com/modules/smartsession/item.php?itemid=5105)

Dr. Ganapathy war vormals ein

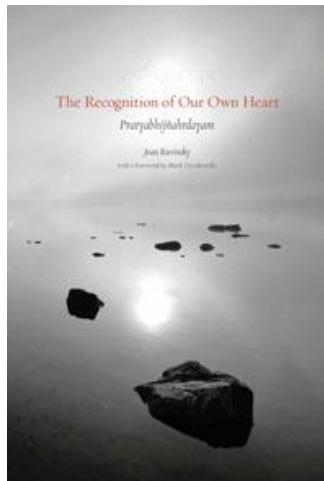
Postgraduate-Professor und Leiter der Philosophischen Fakultät am RKM Vivekananda College Chennai. Nachfolgend war er Gast-Professor am *Sathya Sai Institute of Higher Learning (Deemed University)* in Prasanthi Nilayam, Andhra Pradesh. Er hat an einer Reihe von nationalen und internationalen Seminaren und Konferenzen teilgenommen. Zu seinen Veröffentlichungen gehören u.a.: *Perspectives of Theism and Absolutism in Indian Philosophy* (Hrsg. 1978), *Mahavakyas* (1982), *Bertrand Russell's Philosophy of Sense-Data* (1984), *The Philosophy of the Tamil Siddhas* (1993).

**Neues Video Interview mit M. G. Satchidananda**, geführt von Kelly Blaser (43 Minuten in englischer Sprache). Dieses Interview behandelt eine breite Palette an Themen, u.a. die Lehren der Siddhas, Sri Aurobindos Begriff des „psychischen Wesens“, Tantra, Nicht-Dualität, das Tirumandiram und M. G. Satchidanandas erste Erfahrung der Selbsterkenntnis. [www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html](http://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html)

**Neue Audioaufnahme. Hört euch dieses sehr interessante 70 Minuten lange Interview mit M. G. Satchidananda an**, das am 14. Februar im Radio in Quebec (Kanada) aufgezeichnet wurde (in englischer Sprache). Darin werden viele unterschiedliche Themen im Zusammenhang mit Kriya Yoga, den Lehren Babajis und der Siddhas und wie man den Herausforderungen des modernen Lebens begegnet, aufgegriffen. Eine Version mit 108 seltenen Archivaufnahmen ist unter folgendem Link verfügbar:

[www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v34.html](http://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v34.html)

**Neue Veröffentlichung (in englischer Sprache):** *The Recognition of Our Own Heart: Ponderings on the Pratyabhijnahrydayam*, ein wichtiger Text aus dem



Kashmirischen Shivaismus übersetzt mit Kommentar von der verstorbenen Joan Ruvinsky, mit phantastischen photographischen Illustrationen. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition\\_heart\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#recognition_heart_book)

**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](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2019-German.pdf)

**Pilgerreise nach Südindien, vom 03. – 20 Januar 2021** mit Acharya Satyananda. Weitere Informationen unter: [www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#s%C3%BCdindien](http://www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#s%C3%BCdindien)

**Eine zweite Einweihung** mit M. G. Satchidananda wird vom 11.-13. Oktober 2019 in Quebec stattfinden.

**Eine dritte Einweihung** wurde von M. G. Satchidananda vom 19.-28. Juli 2019 in Quebec abgehalten. 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 Yoga Einweihungen und Seminare

### Basisseminar

mit Satyananda

**Bretten** (DE nahe Karlsruhe) 03. – 06.10.2019

Veranstaltungsort: Indra Yoga Bretten, [www.indra-yoga.com](http://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.

**Bad Griesbach** (DE) 04. – 07.06.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof, [www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de)

mit Kailash

**Thundorf** (CH) 23. – 25.08.2019

Kontakt: info@babaji.ch  
Telefon: +41/(0)52 366 32 92

### mit Brahmananda

<b>Attersee (AT)</b>	15. – 17.11.2019
<b>Homburg (DE)</b>	22. – 24.11.2019
<b>München (DE)</b>	31.01. – 02.02.2020

Kontakt: info@babaji.at  
Telefon: 0043 (0)664 5362309

## Aufbauseminar

### mit Satyananda

**Bad Homburg (DE)** 13.09. – 15.09.2019  
Veranstaltungsort: Naturheilpraxis Abt,  
[www.hp-abt.de](http://www.hp-abt.de)

**Bad Griesbach (DE)** 11.06. – 14.06.2020  
Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: info@babaji.de

## Vertiefungsseminar

**Bad Griesbach (DE)** 31.07. – 09.08.2020  
Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: info@babaji.de

### Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), um per VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Orden der Acharyas. Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

**Abonniere den Fernstudienkurs „The Grace of Babaji“ von Babaji's Kriya Yoga.** Wir laden dich ein, uns bei diesem Abenteuer der Selbsterkundung und – entdeckung zu begleiten, das auf den Büchern beruht, die von Babaji 1952 und 1953 diktiert worden sind. Erhalte per Post jeden Monat eine Lektion von 24-30 Seiten zu einem bestimmten Thema mit praktischen Übungen. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse)

**Besuche Durgas Blog:**  
[www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com)

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

*Die Kontodaten:*

*Kontoinhaber: M. Govindan, 196 Mountain Road, P.O.Box 90, Eastman, Quebec, JOE 1PO Canada*

*Kontonummer: 0723106*

*Bank: Deutsche Bank Privat und Geschäftskunden, Rossmarkt 18, 60254 Frankfurt*

*BLZ: 500 700 24*

*IBAN DE09500700240072310600*

*BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA*

**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](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird

als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls Du dein Abonnement nicht bis zum 30. September 2019 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.