



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Das seelische Wesen: Unsere Öffnung für das Göttliche von M. G. Satchidananda
2. Dein Leben zu deinem Yoga machen durch Karma Yoga von M. G. Satchidananda
3. Der Innere Raum des Selbst von Acharya Nityananda
4. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2020
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

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

Deutsche Ausgabe:

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

1. Das seelische Wesen: Unsere Öffnung für das Göttliche (Teil 1)

von M. G. Satchidananda

Unter welchen Bedingungen wird das vollständig geöffnete seelische Wesen die supramentale Transformation durch die Praxis von Sri Aurobindos Integralem Yoga

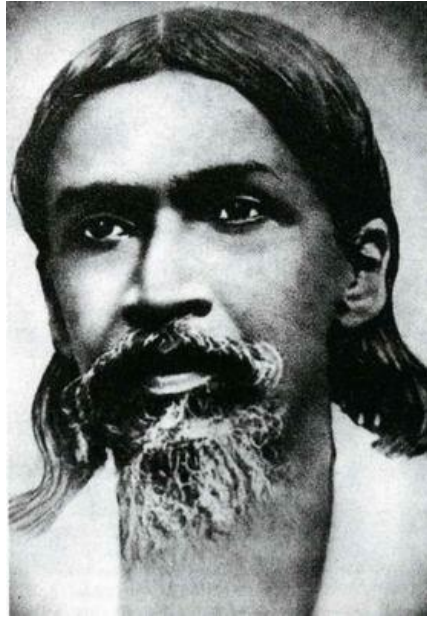
bewirken? Dieser Beitrag wird versuchen, diese Frage zu beantworten. Er wurde auf der Sri Aurobindo Konferenz in Florida am 3. Mai 2017 vorgestellt.

Ein klares Verständnis des von Sri Aurobindo verwendeten Begriffs *psychisches bzw. seelisches Wesen* (engl. „*psychic being*“) ist für den Praktizierenden des Integralen Yoga unerlässlich. Er findet sich überall in seinen Schriften wieder und ist ein Unterscheidungsmerkmal seines Yoga. Wie wir sehen werden, kann er nicht mit den englischen Wörtern *soul* oder *Self* oder mit den indischen Begriffen *Atman*, *Jivatman* oder *Purusha* gleichgesetzt werden. Obwohl das seelische Wesen im Herzen eines jeden Menschen vorhanden ist, ist es fast immer verborgen, und seine Tätigkeiten vermischen sich mit den Bewegungen des Geistes und des Vitalkörpers. Bis es im Vordergrund des Bewusstseins auftaucht, bleiben die individuellen Bemühungen in der yogischen Sadhana (Disziplin) unbeständig und durch diese Bewegungen begrenzt. Die Praxis von Sri Aurobindos Integrale Yoga – zusammengefasst in den Worten Streben, Abkehr und Hingabe – schreitet so weit fort, dass das seelische Wesen in den Vordergrund des eigenen Bewusstseins tritt. Dies geschieht in vier Stufen.

Was ist das seelische Wesen?

Sri Aurobindo bezeichnet es oft metaphorisch als einen „Funken, der vom Göttlichen ausgeht“.

Das Seelische ist ein Funke, der vom Göttlichen kommt, der in allen Dingen vorhanden ist, und wenn sich der Einzelne entwickelt, wächst es in ihm und manifestiert sich als das seelische Wesen, die Seele, die immer nach dem Göttlichen und der Wahr-



Sri Aurobindo

heit sucht und auf das Göttliche und die Wahrheit antwortet, wann und wo immer sie darauf trifft. (Aurobindo 2012, 105)

Sri Aurobindo rechtfertigt die Notwendigkeit dieses neuen Begriffs im Gegensatz zum englischen Wort *soul*.

Das Wort Seele wird im Englischen sehr vage verwendet – da es sich oft auf das gesamte nicht-physische Bewusstsein bezieht, sogar einschließlich des Vitalkörpers mit all den Wünschen und Leidenschaften. Deshalb muss das

Wort seelisches Wesen verwendet werden, um diesen göttlichen Teil von den instrumentellen Teilen der Natur zu unterscheiden. (Aurobindo 2012, 112)

Von daher ist es eine Emanation, die wie die Seele im monistischen Theismus des *Tirumandiram* des Saiva Siddhantha und des kaschmirischen Saivismus von Gott ausgeht. Aber das seelische Wesen ist auch ein wichtiges evolutionäres Konzept innerhalb von Sri Aurobindos Integrale Yoga (Ganapathy 2012, 439-471; Ganapathy 2010).

Der seelische Teil von uns ist etwas, das direkt vom Göttlichen kommt und mit dem Göttlichen in Kontakt steht. In seinem Ursprung ist es der mit göttlichen Möglichkeiten schwangere Kern, der diese untere dreifache Manifestation von Geist, Leben und Körper unterstützt. Es gibt dieses göttliche Element in allen Lebewesen, aber es steht verborgen hinter dem gewöhnlichen Bewusstsein, ist zunächst nicht entwickelt und, selbst wenn es ausgebildet ist, nicht immer oder nicht oft im Vordergrund; es drückt sich, soweit die Unvollkommenheit

der Instrumente es zulässt, mit deren Mitteln und innerhalb deren Grenzen aus. Es wächst im Bewusstsein durch die auf Gott gerichtete Erfahrung und gewinnt jedes Mal an Kraft, wenn es eine höhere Bewegung in uns gibt, und schließlich wird durch die Anhäufung dieser tieferen und höheren Bewegungen eine seelische Individualität entwickelt - das, was wir normalerweise das seelische Wesen nennen. Es ist immer dieses seelische Wesen, welches das Reale ist, und auch oft die geheime Ursache dafür, dass sich der Mensch dem geistigen Leben zuwendet und seine größte Hilfe auf diesem Weg. Es ist also das, was wir im Yoga vom Hintergrund in den Vordergrund bringen müssen. (Aurobindo 2012, 103)

Auch kann das seelische Wesen nicht mit dem Atman des Vedanta gleichgesetzt werden.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem seelischen Wesen und dem Selbst. Das Selbst ist der Atman, der eins in allem ist, er bleibt immer weit, frei, rein und unberührt von den Einwirkungen des Lebens in ihrer Unwissenheit. Seine Natur ist Frieden, Freiheit, Licht, Weite, Ananda. Das Seelische (Antaratma) ist das individuelle Wesen, das ins Leben kommt und von Geburt zu Geburt reist und die Erfahrungen macht und durch sie wächst, bis es in der Lage ist, sich mit dem freien Atman darüber zu verbinden. Das seelische Wesen ist in den Tiefen hinter dem Herzzentrum verborgen. Das Selbst hat keinen bestimmten Platz – es ist überall. Dein Selbst und das Selbst aller Wesen sind dasselbe. (Aurobindo 2012, 106)

Aber Sri Aurobindo erinnert uns auch daran, dass der englische Begriff zwar neu in seinem yogischen System ist, aber einen

antiken Vorläufer in dem uralten Begriff *hrdaye guhayam*, „das geheime Herz“, hat.

In den alten Systemen wurde das seelische Wesen als Purusha im Herzen (das geheime Herz – hrdaye guhayam) bezeichnet, dies entspricht sehr gut dem, was wir als das seelische Wesen hinter dem Herzzentrum definieren. Es war auch dasjenige, welches beim Tod den Körper verließ und fortbestand – was wiederum unserer Lehre entspricht, dass es dieses ist, das hinausgeht und zurückkehrt und neues Leben mit dem früheren Leben verbindet. Außerdem sagen wir, dass das Seelische der göttliche Teil in uns ist – so wird auch Purusha im Herzen an manchen Stellen als Ishwara der individuellen Natur beschrieben. (Aurobindo 2012, 112)

Es ist geheim, weil es durch Oberflächenbewegungen des inneren Wesens verschleiert wird, das sich aus der inneren mentalen, vitalen und physischen Hülle zusammensetzt. Das seelische Wesen drückt sich so gut wie möglich durch diese äußeren Instrumen-

te aus, die mehr von äußeren Kräften als von den inneren Einflüssen des Seelischen regiert werden. Als Seeleninstrument, das Göttliche im Inneren, ist sein evolutionärer Einfluss auf die menschliche Natur meist verborgen. Sein Wille gilt der Vergöttlichung des Lebens, und wegen seiner Reinheit verwandelt sein Wirken diese inneren Instrumente.

Es kann als ein mystisches Licht hinter dem Herzzentrum wahrgenommen werden.

Man kann vom Seelischen sagen, dass es dies [der leuchtende Teil unseres Seins] ist, weil das Seelische mit dem Göttlichen in Kontakt steht und eine Projektion des Göttlichen in die niedrigere Natur ist. Das Seeli-

„Es gibt dieses göttliche Element in allen Lebewesen, aber es steht verborgen hinter dem gewöhnlichen Bewusstsein.“

sche befindet sich tief im Inneren des inneren Herzzentrums hinter dem emotionalen Wesen. Von dort dehnt es sich nach oben aus, um die seelische Mental-Hülle zu bilden, und nach unten, um die seelische Vital- und Körper-Hülle zu erzeugen. Aber normalerweise ist man sich dessen erst bewusst, nachdem der Geist, das Vitale und das Körperliche unterworfen und unter den seelischen Einfluss gebracht wurden. (Aurobindo 2012, 122-123)

Wenn man sich dem Göttlichen hingibt, wird der Egoismus – die Gewohnheit, sich mit den Bewegungen des Geistes, des Vital-Emotionalen und des Körpers zu identifizieren – durch das seelische Wesen ersetzt. Dieses Aufgeben der Ich-Perspektive ist das Ergebnis der Praxis des Integralen Yoga, wie wir weiter unten sehen werden.

Es gibt Individualität im seelischen Wesen, aber keinen Egoismus. Egoismus endet, wenn sich das Individuum mit dem Göttlichen verbindet oder sich ganz dem Göttlichen hingegeben hat. Es ist das seelische Wesen im Innersten, welches das Ego ersetzt. Durch Liebe und Hingabe zum Göttlichen wird das seelische Wesen stark und manifest, so dass es das Ego ablösen kann. (Aurobindo 1972, 124)

Der Einfluss des seelischen Wesens, ein neues evolutionäres Konzept

Sri Aurobindo erklärte, dass die evolutionäre Aufgabe der Menschheit über das Erreichen einer spirituellen Existenzebene hinausgeht. Ein weiterführendes Ziel ist die radikale und ganzheitliche Transformation des Wesens. Dies wird sich als die leuchtende Bewusstseins-Kraft, die Dreieinigkeit von Sat, Chit und Ananda ausdrücken, deren Offenbarung in der Menschheit als Selbstbestätigung des Supramentalen noch nicht vollbracht ist. Zu diesem Ziel, dass wir uns des seelischen Wesens im Inneren bewusst

werden, führt die Sadhana, die Praxis, durch die Siddhi (Vollkommenheit) erreicht wird.

Wir können sagen, dass das seelische Wesen die Seele in der Natur ist, wobei es sich durch sie entwickelt, sie unterstützt und manchmal, wenn es eine Öffnung für seinen Einfluss gibt, unsere Person im Drama des Lebens führt. Sri Aurobindo sagt uns, dass es sich um ein neues, evolutionäres Konzept handelt, das in der älteren heiligen Literatur wie der *Bhagavad Gita* nicht diskutiert wurde.

Das seelische Wesen entwickelt sich, also ist es nicht das Unveränderliche. Das seelische Wesen ist vor allem die Seele des Individuums, die sich in der Manifestation des individuellen Prakriti entwickelt und an der Evolution teilnimmt. Es ist dieser Funke des Göttlichen Feuers, der hinter der Mental-, Vital- und Körper-Hülle als seelisches Wesen wächst, bis er in der Lage ist, das Prakriti der Unwissenheit in ein Prakriti der Erkenntnis zu verwandeln. Diese Dinge stehen nicht in der Gita, aber wir können unser Wissen nicht auf die Themen in der Gita beschränken. (Aurobindo 2012, 114)

Das seelische Wesen ist das sich entwickelnde Seelenbewusstsein, das sich für das geschaffene Wesen manifestiert, während es sich entfaltet. Zuerst ist die Seele etwas Wesentliches hinter dem Schleier, das sich nicht im Vordergrund entwickelt. Im Vordergrund ist nur der Körper, das Leben, der Geist. In der Evolution entwickelt sich das Seelenbewusstsein im geschaffenen Wesen immer mehr, bis es so weit ausgebildet ist, dass es ganz vorne stehen und Geist, Leben und Körper regieren kann. (Aurobindo 2012, 118-119)

Es gibt klare Hinweise für seinen Einfluss auf das innere Wesen, die innere Mental-, Vital- und Körper-Hülle.

Diese Dinge – Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Bhakti und Ananda – sind die Natur des seelischen Wesens, denn das seelische

Wesen wird aus dem göttlichen Bewusstsein gebildet, es ist der göttliche Teil in dir. Aber die niederen Anteile sind es noch nicht gewohnt, dem Einfluss und der Kontrolle des Seelischen zu gehorchen oder sie zu schätzen, denn beim Menschen handeln Vital- und Körper-Hülle üblicherweise für sich selbst und interessieren sich nicht dafür, was die Seele will. Wenn sie sich um das Seelische kümmern und sich ihm fügen, ist das ihre Bekehrung – sie beginnen, sich die seelische oder göttliche Natur zu eigen zu machen. (Aurobindo 2012, 122)

Im Gegensatz zum Selbst, oder Atman, das nur die Bewegungen des Geistes, der Emotionen und der Sinne beobachtet, kann das seelische Wesen Einfluss auf diese Bewegungen ausüben. Die Teile des Geistes, der Vital-Hülle und des Körpers, die so durch das Seelische beeinflusst werden können, werden als das Seelisch-Mentale, das Seelisch-Vitale und das Seelisch-Körperliche bezeichnet. Dieser Einfluss kann je nach Persönlichkeit oder Entwicklungsgrad der jeweiligen Person klein oder groß, schwach oder stark, verdeckt und inaktiv oder im Vordergrund und aktiv sein. (Aurobindo 2012, 108)

Diese Teile können ihren begrenzten Zielen, Naturen oder Neigungen folgen, oder sie können die Motive und Ziele des Seelischen mit oder ohne Änderung akzeptieren.

Streben, Abkehr und Hingabe: die Methode des Integralen Yoga

Bevor wir die Entwicklung des seelischen Wesens diskutieren, müssen wir zuerst die Praxis des Integralen Yoga verstehen. Im folgenden Abschnitt zitiere ich ausführlich aus dem Buch *Die Praxis des integralen Yoga* des verstorbenen J.K. Mukherjee, der viele Jahre lang Direktor des Sri Aurobindo International Centre of Education war und den ich 2009 interviewt habe. In den Worten von A.S. Dalal, der das Vorwort

dazu geschrieben hat, ist dieses Werk „eine umfassende Abhandlung über die effektive Praxis des Yoga der integralen Transformation, wie sie von Sri Aurobindo und der Mutter vorgetragen wurde.“ Es ist die erste Zusammenfassung der Methode ihrer Praxis, die auf ihren unterschiedlichen Schriften basiert und entstand im Lichte Mukherjees eigener 50-jähriger Erfahrung.

Über das Streben

Der Integrale Yoga von Sri Aurobindo und der Mutter kann in diesen beiden Aussagen zusammengefasst werden: „(i) ein ständig wachsendes glühendes Streben von der Seite des Sadhaka, und (ii) eine sich entwickelnde Gnade von der Seite des Göttlichen, die von oben als Antwort auf den Ruf des Sadhaka herabsteigt.“ Aber was ist dieses Streben? Inwiefern unterscheidet es sich vom Begehren? Sri Aurobindo definiert Streben als „eine spirituelle Begeisterung, die Höhe und Inbrunst des Suchens der Seele... eine Aufwärtsbewegung unseres Bewusstseins durch den seelischen Teil unseres Seins zu allem, was gut, rein und schön ist.“ Die Mutter beschreibt es als „eine innere Begeisterung für das Neue, das Unbekannte, die Vollkommenheit... ein Verlangen, eine Sehnsucht nach dem Kontakt mit der göttlichen Kraft, göttlichen Harmonie, göttlichen Liebe... eine innere Flamme, ein Bedürfnis nach dem Licht... Eine leuchtende Begeisterung, die das ganze Wesen erfasst... ein reinigender Wille, ein immer größer werdender Antrieb“ (Mukherjee 2003, 42-43).

Wie kann man dieses Streben entwickeln? Mukherjee beschreibt sechs Phasen, die im Folgenden zusammengefasst werden. Erstens beginnt die Entwicklung des Strebens mit einer intensiven Unzufriedenheit mit den Gewohnheiten der menschlichen Natur. Es kann sein, dass du eines Morgens aufwachst und plötzlich erkennst, dass du

nicht mehr bereit bist, unbewusst, unwissend, in einem Zustand weiterzuleben, in dem du Dinge tust, ohne zu wissen, warum, Dinge fühlst, ohne zu wissen, warum, widersprüchliche Wünsche lebst, nur in Gewohnheiten, Routine, Reaktionen verhaftet bist, ohne etwas zu verstehen. Du bist damit nicht mehr zufrieden. Wie jeder Einzelne auf diese Unzufriedenheit reagiert, ist unterschiedlich. Bei den meisten kommt ein Bedürfnis nach Verstehen auf; andere verspüren das Bedürfnis zu tun, was nötig ist, um den Sinn zu finden.

Zweitens versucht der Aspirant leidenschaftlich, dieser hohlen menschlichen Existenz zu entkommen, indem er Wahrheit, Liebe, Frieden, Freude und Sein sucht. Diese Qualitäten sind wahrscheinlich noch sehr vage, aber der Suchende wird dazu gebracht, sich von dem gegenwärtigen Zustand der ekelhaften Unvollkommenheit zu befreien.

Drittens, nach einiger Zeit, wegen des hartnäckigen Beharrens des Aspiranten, antwortet die Göttliche Gnade, indem sie den Schleier der Unwissenheit vorübergehend lüftet, und man erlebt die spirituelle Dimension des Lebens. Man sieht das Licht, spürt die göttliche Liebe oder erlebt die göttliche Glückseligkeit, Gegenwart oder Wahrheit, je nach eigener Fähigkeit und Ausrichtung. Dies kann von Person zu Person unterschiedlich sein, aber alles andere, was zuvor im normalen Leben erfahren wurde, verblasst im Vergleich dazu.

Viertens, die Öffnung kann sich wieder schließen, also muss man darauf achten, sie nicht zu vergessen oder zu bezweifeln, sondern sie lebendig zu halten und sein Streben ständig auf ihre Wiederkehr auszurichten.

Fünftens wird der Sadhak feststellen, dass die Anziehungskraft des höheren Lebens allmählich zunimmt und die Bindung an das frühere, niedrigere Leben abnimmt.

Dies könnte sich nicht nur innerlich in der mentalen und vitalen Ebene manifestieren, sondern auch äußerlich gegenüber Freunden, sogar in der Arbeit und im Freizeitbereich. Eine neue Art von Sehnsucht und Entschlusskraft erfüllt das Herz und den Geist, dies kann sich ausdrücken als: „O Herr, ich will Dich und Dich allein. Ich will nichts und niemanden außer durch Dich und für Dich. Ich möchte ganz zu Dir gehören und werde nie zulassen, dass etwas anderes mein Bewusstsein beansprucht. Ich gebe Alles für Dich. Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe. Ich gehöre Dir allein.“

Auf der sechsten Stufe ist das Streben so intensiv, dass Worte und Gebete, verbal und mental, nicht mehr gebraucht oder gar gewünscht werden. Es gibt nur die Flamme des spirituellen Feuers, die vor dem Hintergrund einer tiefen Stille stetig nach oben steigt. Ein intensives Verlangen, dem Göttlichen anzugehören, mit Ihm vereint zu sein und Ihm als vollkommenes Instrument zu dienen, umschließt die gesamte Weite des Bewusstseins des Sadhaks. Es besteht ein großer Durst nach Liebe und Wahrheit, nach Transformation, nach höchster Vollkommenheit (Mukherjee 2003, 45-46).

Über die Abkehr

Während der Sadhak immer noch von der niederen menschlichen Natur kontrolliert wird, muss er sich persönlich um Fortschritt bemühen. Diese persönliche Anstrengung umfasst die drei Aspekte Streben, wie oben beschrieben, Abkehr und Hingabe. Die Siddhas, und in jüngerer Zeit Sri Aurobindo, haben darauf bestanden, dass ein Yoga-Sadhak sich von allen gewohnheitsmäßigen Regungen der niederen Natur lossagen muss. Dazu gehören die Meinungen, Vorlieben, Gewohnheiten, Konstrukte und Ideen des Geistes; die Wünsche, Forderungen, Begierden, Leidenschaften, der Egoismus, Stolz, die Arroganz, Lust, Habsucht, Eifer-

sucht, der Neid und die Feindseligkeit gegenüber der Wahrheit des Vitalkörpers; und die Dummheit, der Zweifel, der Unglaube, die Dunkelheit, Starrheit, Kleinlichkeit, Faulheit, Trägheit und die mangelnde Bereitschaft zur Veränderung, die der niederen physischen Natur innewohnen.

Das Ziel ist die vollständige göttliche Transformation des gesamten menschlichen Wesens, des Bewusstseins und der niederen Natur. Jeder egozentrische Impuls und jede Bewegung, die im Bewusstsein entsteht und den Sadhak nicht zum Göttlichen führt, ist ein Hindernis auf diesem Weg. Die Sadhana eines Menschen, der danach strebt, Sri Aurobindos Integralen Yoga zu praktizieren, beinhaltet das Reagieren auf die ständig störenden Reaktionen auf den unaufhörlichen Strom von Hindernissen im Leben. Ihre Identifizierung und Beseitigung macht die yogische Sadhana der Abkehr aus. Es gibt drei Kategorien von ihnen und je eine unterschiedliche Strategie, um damit umzugehen. Die drei Kategorien der Hindernisse sind die der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.

Wenn es sich um eine Art von Hindernis handelt, die der Sadhak in der Vergangenheit bereits beseitigt hatte, ihr aber jetzt aus Trägheit wieder nachgibt, dann sollte der Sadhak folgendes tun:

(i) das Hindernis im Moment des Aufkeimens wie ein Staubkorn vom Ärmel abstreifen; (ii) niemals darüber nachsinnen; (iii) es so wenig wie möglich beachten; und (iv) immer gleichmütig und unbesorgt bleiben, selbst wenn man doch daran denkt. (Mukherjee 2003, 55)

Die zweite Kategorie von Hindernissen, die der Gegenwart, erscheint oft im Bewusstsein des Sadhaks und kann ihn manchmal sogar überwältigen. Aber mit aufrichtiger Anstrengung wird der Sadhak die Kraft erlangen, einen Teil des Bewusstseins frei von ihrem Einfluss zu halten. Um

mit diesem Typ umzugehen, muss der Sadhak folgende Einstellung haben:

(i) seine Willenskraft anwenden, um dem Impuls zu widerstehen; (ii) niemals das Erscheinen rationalisieren oder legitimieren, sondern vielmehr deren Manifestation jegliche innere Zustimmung entziehen; (iii) niemals nachgeben, nicht einmal ein bisschen; (iv) als heldenhafter Krieger gegen die dunklen Neigungen im Namen der aufwärts gerichteten Kräfte des Lichts handeln; (v) sich sofort an das Göttliche wenden und ständig und innig beten, dass diese Schwächen und Impulse der eigenen niederen Natur besiegt und beseitigt werden. (Mukherjee 2003, 55-56)

Wie kann man die dritte Kategorie von Hindernissen im Inneren erkennen – die tief verborgenen potenziellen Schwächen? Bei ihrem ersten Auftreten wird fast das gesamte Wesen des Sadhaks ungewöhnlich gestört und aufgeregt. Die Wurzeln der Hindernisse sind so tief und umfangreich, dass der Sadhak das Gefühl hat, dass sie ein intrinsischer und unauslöschlicher Teil seines Wesens sind, so sehr, dass der Sadhak überhaupt nicht von der grundlegenden Unerwünschtheit dieser Schwächen überzeugt ist. Mit ihrem Auftreten verliert der Sadhak vorübergehend die Klarheit seines Bewusstseins, als ob er sich in einem Sturm befände. Der größte Teil des Bewusstseins des Sadhaks ist immer noch tief von diesen wogenden Schwächen betört und sehnt sich blind danach, dass einige starke Wünsche erfüllt werden, indem er sie sichtbar werden lässt. Es wäre töricht, zu versuchen, eine solche Schwäche ohne Hilfe zu beseitigen, bevor man ausreichend vorbereitet ist. Es besteht die reale Gefahr, dass die Unterdrückung ihrer äußeren Manifestation zu einem innerlichen Konflikt mit dem größten Teil der Natur des Sadhaks führt, der sich hartnäckig an die Bindung klammert. Eine Explosion ist unvermeidlich, die das Gleichgewicht des Wesens zerrütten würde. Der

Aspirant sollte also diese hartnäckigen Schwierigkeiten so weit wie möglich vermeiden und ihnen keine Gelegenheit zur Manifestation geben.

Vielmehr sollte der Ansatz sein:

(i) die Schwierigkeit oder Schwäche im Bewusstsein zu halten, ohne Angst vor ihr zu bekommen oder sich mit ihr zu identifizieren, (ii) gewissenhaft nach ihrer Ursache oder Quelle zu suchen, (iii) zu versuchen, herauszufinden, welche Teile der eigenen Natur heimlich eine Faszination für diese besondere Schwäche aufrechterhalten, und bei der geringsten Gelegenheit in einen Aufruhr gestürzt werden... (iv) während der oben genannten Beobachtung immer einen Geist der Ruhe und Stille aufrechtzuerhalten, auch wenn einige hässliche Ecken des eigenen Wesens freigelegt werden... (v) Der

Sadhak muss in seinem Herzen ein sehr ehrliches Streben nach der Beseitigung der betreffenden Schwäche am Leben erhalten, ein aufrichtiges Gebet an die Göttliche Mutter richten, dass durch das aktive Eingreifen ihrer Gnade diese tief verwurzelten und verborgenen Schwächen und Bindungen ihre Bösartigkeit verlieren und von Natur aus ganz harmlos werden, so dass sie leicht ertragen und überwunden werden können... Ein solches Gebet und Streben, gepaart mit einer gründlichen Selbstuntersuchung, wird diese hartnäckigen Hindernisse allmählich erst zu beherrschbaren Hindernissen der zweiten Kategorie und schließlich zu leicht lösbaren der Vergangenheit machen. (Mukherjee 2003, 59-60)

(Fortsetzung folgt)

2. Dein Leben zu deinem Yoga machen durch Karma Yoga

von M. G. Satchidananda

Die Praxis von Yoga kann all deine Aktivitäten umfassen, wenn sie durch die Lehren des Karma Yoga geprägt wird. Auf diese Weise kannst du das vom Egoismus herrührende Leiden unmittelbar überwinden.

Karma Yoga ist der Yoga des selbstlosen Dienstes. Jede ehrliche Arbeit, einschließlich ehrenamtlichen Engagements, kann als eine Gabe an das Göttliche ausgeführt werden, ohne dass man an den Resultaten oder Früchten der Handlung hängt. Ein Karma Yogi ist stets dazu bereit, anderen zu helfen. Ein Karma Yogi führt Handlungen so geschickt und bewusst wie möglich aus. Solange wir inkarniert sind, müssen wir handeln, selbst wenn wir irgendwo in einer Höhle sitzen würden. Unsere Handlungen sollten daher unserem Prozess der Erleuch-

tung anstatt unserem Ego dienen. Sei ein Zeuge deines Handelns. Wenn sich die Dinge gut entwickeln, danke dem Herrn! Wenn etwas schlecht läuft, dann übernehme die Verantwortung dafür und lerne so viel wie möglich aus der Erfahrung, anstatt Gott die Schuld zu geben! Bleibe angesichts Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Schmerz und Lob oder Tadel ausgeglichen und abgeklärt. Sei dir bei der Verrichtung jeglicher Handlungen dessen bewusst, was bewusst ist, des innewohnenden Jiva atman, indem du Nityananda Kriya anwendest, wie es in der zweiten Einweihung gelehrt wird.

Auf diese Weise werden die karmischen Konsequenzen deiner vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen allmählich aufgearbeitet und sich erschöpfen. Und du

wirst nicht länger weitere karmische Konsequenzen in der Zukunft erzeugen, weil deine Handlungen nicht durch Verhaftungen motiviert sein werden. Karma schließt alle deine Gewohnheiten mit ein. Das Meiste dessen, was in deinem Leben geschieht, beruht auf deinen gewohnheitsmäßigen Reaktionsmustern. Wenn du deine gewohnten Reaktionen durch bewusste ersetzt, wirst du feststellen, dass du von deiner höchsten Intelligenz geleitet wirst. Du wirst deinen Dharma, den Weg des rechten Handelns, das Tao, entdecken und dir und anderen Freude bereiten.

Karma Yoga als ein Weg zur Überwindung des Leidens

Patanjali sagt uns in den *Yoga-Sutras* I.5

Die Fluktuationen des Bewusstseins sind von fünferlei Art, belastend und nicht-belastend.

Diese fünf Kategorien der Fluktuationen oder Bewegungen des Geistes beinhalten Wahrnehmungen über die fünf Sinne, Irrglauben (Fantasie), Konzeptualisierungen (Gedanken), Schlaf und Erinnerung. Belastende Fluktuationen sind solche, die das Ego einbeziehen, falsche Identifikation, Einnengung der Bewusstheit und Selbstsucht. Zu den nicht-belastenden Fluktuationen gehören Selbstlosigkeit, reine Liebe, Ausdehnung der Bewusstheit, Verinnerlichung und Selbstverwirklichung.

Jede dieser fünf Kategorien der Fluktuationen kann belastend oder nicht-belastend sein. Die Belastenden schließen Begierden mit ein, die, sofern sie nicht befriedigt werden, zu Frustration führen. Sobald sie gestillt sind, ziehen Begierden Verlustängste oder weitere Begierden nach sich. Wenn wir z.B. unseren Lieblingsnachtisch sehen, kann uns ein Verlangen danach überkommen, das solange besteht, bis es befriedigt wird. Wenn du dich beispielsweise sorgst, malst du dir das Schlimmste aus, das passieren könnte. Das meiste von dem, was du dir vorstellst,

wird nie passieren. Der Schlaf kann belastend sein, wenn man sich mit den Träumen oder dem Körper identifiziert. Die Träume während des Schlafens spiegeln oft die Sorgen wider, die dich im Wachzustand beschäftigt haben. Schlaf kann nicht-belastend sein durch die Praxis von Yoga Nidra, wie er bei der zweiten Eiweiung gelehrt wird, wenn man bewusst bleibt, selbst während der Körper ruht. Erinnerungen, die negative Emotionen beinhalten wie Trauer, Stolz, Wut, Angst oder Begierde, bringen Leiden mit sich. Aber wenn man sie sich mit Losgelöstheit ins Gedächtnis ruft, sind sie nicht-belastend. Solche *Vasanas* oder nicht aufgelöste Erinnerungen, an die du verhaftet bleibst, werden aktiviert, wenn ähnliche Umstände dich dazu veranlassen, an sie zu denken. Du wirst von Gedanken und Gefühlen geplagt, solange du gegenüber den egoistischen Fluktuationen des Bewusstseins kein Unterscheidungsvermögen und Loslassen praktizierst. Aus diesem Grund kann Karma Yoga, d.h. das Ausführen von Taten des selbstlosen Dienstes, dir helfen, Egoismus und dein eigenes Leiden zu überwinden.

Eines der besten Dinge, die du tun kannst, wenn du von negativen, egoistischen Gedanken erfüllt bist, ist, dich aufzuraffen und jemand anderem zu helfen. Automatisch hörst du auf, über dich selbst nachzudenken. Deine Identität dehnt sich aus, die Bedürfnisse der anderen Person werden wichtiger als deine eigenen und du erfährst Liebe und Verbundenheit für bzw. mit der anderen Person.

Erste Schritte

Falls du eine sehr aktive Person bist, der es schwerfällt, zu meditieren, ist der Weg des Karma Yoga eine Alternative zum Etablieren von Unterscheidungsvermögen und Losgelöstheit. Beginne, indem du deine Taten häufig dem Herrn widmest. Wenn du

z.B. am Ende eines Arbeitstages bzw. Monats deine Lohnzahlung erhältst, oder wenn du eine Aufgabe beendet hat, sage mental „Om Tat Sat“, was bedeutet „ich widme dies dem Herrn.“ Wiederhole oft die Autosuggestion: „Nicht mein, sondern Dein Wille geschehe.“ Suche nach Gelegenheiten, jemand anderem zu helfen, ohne etwas als Gegenleistung dafür zu erwarten, nicht einmal einen Ausdruck von Dankbarkeit. Sinne darüber nach, was die Bhagavad Gita über Karma Yoga und das Erbringen all deiner Handlungen als eine Gabe an den Herrn sagt.

Die Bhagavad Gita

Im dritten Kapitel der *Bhagavad Gita* beantwortet Krishna viele Fragen über den „Yoga des Handelns“ bzw. Karma Yoga. Es ist aufschlussreich, einige davon zu zitieren:

Weder durch Verzicht auf Handeln genießt ein Mensch Freiheit von Reaktionen, noch durch Entsagung (von Taten) allein erreicht er seine Vollkommenheit. III.4

Dieser oft zitierte Vers beinhaltet den Begriff *Naiskarmya*, der sich auf den Zustand bezieht, in dem man von der jeweiligen Arbeit nicht beeinflusst wird. Es ist die Natur, welche die Arbeit verrichtet. Die Seele bleibt im Gleichgewicht, während sie die Vorgänge der Natur gelassen beobachtet.

Deshalb kann niemand auch nur für einen Moment aufhören, etwas zu tun; jeder ist durch die Impulse der Natur hilflos zum Handeln gezwungen. III.5

Wer seine Handlungsorgane zurückhält, aber im Geiste weiter bei den Sinnesobjekten verweilt, dessen Natur ist getäuscht und er gilt als Heuchler. III.6

Wir mögen vielleicht äußerlich unsere Aktivitäten kontrollieren, aber wenn wir die Begierden, die ihnen zugrunde liegen, nicht bändigen, haben wir die wahre Bedeutung der Selbstbeschränkung nicht verstanden.

Indem sie ihre Werke anders als zum Opfer ausführt, ist diese Welt der Menschen an die Werke gebunden; Oh Sohn Kuntis, praktiziere daher die Arbeit als Opfergabe und werde so frei von jeder Bindung. III.9

Alles Sein und Handeln der Natur ist eine Opfergabe der Natur an das Göttliche, aber ihr wahrer Sinn wird in uns durch das Ego, durch Begierde und unsere begrenzte, aktive und vielseitige Persönlichkeit verschleiert. Indem wir alle unsere Handlungen als eine Gabe an das Göttliche ausführen, können wir uns von der Ego-Perspektive befreien.

Daher sollte man die zu erledigende Arbeit stets ohne Anhaftung ausführen (um der Welt willen– Lokasangraha wie im nächsten Vers deutlich wird), denn wenn man ohne Anhaftung tätig ist, erreicht man das Höchste. III.19

Sogar Janaka und die Übrigen erreichten durch Werke die Vollkommenheit. Du solltest Werke ebenso im Hinblick auf den Erhalt der Welt tun. III.20

Dies ist keine Aufforderung, das Individuum der Gesellschaft unterzuordnen, sondern das Individuelle in Gott zur Erfüllung zu bringen und das Ego auf dem einen wahren Altar des allesumfassenden Göttlichen zu opfern.

Meine Ausbildung in Karma Yoga

Ich bin Yoga Ramaiah für immer dankbar, dass er es mir ermöglicht hat, Karma Yoga zu praktizieren. Während der 18 Jahre, die ich mit ihm verbracht habe, betraute er mich mit vielen kleinen Aufgaben und auch mit größeren Aufträgen. Dazu gehörten das Abhalten von wöchentlichen öffentlichen Yogakursen in verschiedenen Zentren, das Wirken als sein persönlicher Assistent für eine bestimmte Zeit nahezu jedes Jahr und bei seinen Reisen in Indien, Sri Lanka, Malaysia, Australien und China; das Organisieren mehrerer jährlicher „Parlamente der

Weltreligionen und des Yoga“ in Kalifornien, Chicago, Indien, Washington D.C. und Montreal; das Verwalten und Ausbauen seiner Yoga Ashrams in Indien und Sri Lanka im Rahmen von drei jeweils einjährigen Aufträgen; die Überwachung des Drucks der Werke der tamilischen Yoga Siddhas; die Beaufsichtigung des Baus seines Colleges für Yoga Therapie. Die rauen Kanten des Egoismus wurden durch den Kontakt mit so vielen herausfordernden Situationen abgeschliffen. Ich fühlte mich während all dieser Karma-Yoga Aktivitäten von Babaji unterstützt, geführt und gesegnet.

Fazit

Ein Karma Yogi, der Karma Yoga mit Liebe bzw. Bhakti Yoga und der Weisheit und dem Urteilsvermögen des Jnana Yoga verbunden hat, spürt, dass es das Göttliche ist, das alles tut und, dass er oder sie lediglich ein Instrument in den Händen des Herrn ist. Schließlich fühlt man sich durch den inneren Guru oder das „seelische bzw. psy-

chische Wesen“, die Stimme der Seele geleitet. Aber ehe man eine derartig fortgeschrittene Stufe des Karma Yoga erreichen kann, ist es notwendig, von Wut, Egoismus, Gier und persönlicher Begierde gereinigt und dazu bereit zu sein, anderen zu helfen. Der Karma Yogi führt ein einfaches Leben und untersucht die eignen Motive genau. Auf diese Weise wird der Karma Yogi ein reines Herz entwickeln und Gott in allen Gesichtern erkennen und die allem innewohnende Präsenz überall spüren. Denke daran, dass du nicht das bist, was du denkst oder tust! Beim Prozess des Karma Yoga geht es nicht darum, was du tust, sondern um die Perspektive, aus welcher du beobachtest, wie alle Handlungen verrichtet werden.

Referenzen:

The Message of the Gita as Interpreted by Sri Aurobindo, Sri Aurobindo Ashram, 1977

The Bhagavad Gita, by S. Radhakrishnan, HarperCollins, 1993.

3. Der Innere Raum des Selbst

von Acharya Nityananda

Ziel von Sadhana und spiritueller Praxis ist es, einen inneren Raum von Bewusstheit und Glückseligkeit zu erzeugen, der nicht von äußeren Umständen abhängig ist. Um diesen Raum zu schaffen, musst du eine innerliche Reinigung vornehmen. Die Yoga-Kriyas bewirken diese Reinigung.

Leben unterliegt dauernder Veränderung. Du kannst die äußere Realität nicht kontrollieren; du kannst nur dein Bestes geben, aber du kannst die Ergebnisse deiner Handlungen nicht kontrollieren. Allerdings kannst du immer auf den Inhalt deines inneren Raums Acht geben.

Sadhana ist ein Prozess der Läuterung und Reinigung des Geistes, d.h. der Inhalte deines inneren Raums. Zuerst solltest du von allen begrenzenden und unnötigen Inhalten frei werden. Dann kann dieser Raum vom Selbst ausgefüllt werden. Das Selbst ist reines und glückseliges Bewusstsein. Babaji ist die Verkörperung der Gnade dieses Selbst, wobei Er die Individuen zu Sich führt und inspiriert. „Jiva wird zu Shiva“, ist eine der großen Aussagen der Siddhas: Das Individuum wird zum Göttlichen. Yoga macht diesen Prozess der Transformation möglich.

Die Sadhana der Siddhas

Stellen wir uns doch einmal vor, unser innerer Raum sei bildlich gesprochen einem Haus ähnlich. Im klassischen Yoga-Haus klettert sein Bewohner oft auf das Dach, baut sich eine entsprechende Leiter und verbringt allmählich immer mehr Zeit dort, bis er das Haus schließlich verlässt. Dieser Bewohner, ein klassischer Yogi, wendet sich von der Welt und dem endlosen Zyklus der Wiedergeburten ab auf der Suche nach dem Göttlichen dahinter.

Im Kriya Yoga der Siddhas dagegen gehen wir nirgend wohin. Wir widmen uns der Reinigung und Entleerung unseres Hauses, so dass allmählich immer mehr Licht und Raum hineinkommen. Von Zeit zu Zeit sind wir dann ganz verzückt, einen leeren, sauberen Raum voll von Licht zu sehen. Aber dann entdecken wir, wie viel mehr es noch aufzuräumen und zu säubern gibt und setzen unsere Reinigungsarbeit weiter fort. Mit der Zeit und viel Praxis wird unser Haus zu einem Ort des Lichts und der Weite. Und in diesem Licht – das eigentlich immer schon da war, wir es aber wegen des Gerümpels und Schmutzes nie gesehen haben – entdecken wir das Göttliche dort, das zum Bewohner unseres Hauses wird.

Siddhas sehen das Siva-loka hier;

Sie erfahren innerhalb von Nada und Nadanta.

Sie sind ewig, rein und makellos;

Befreit sind sie von den 36 Tattvas.

– Tirumandiram 125

In unserer spirituellen Praxis sind wir nirgendwohin gegangen. Wir haben den persönlichen Raum, in dem wir uns befinden, gereinigt und wagen uns daran, unser gesamtes Haus zu säubern einschließlich seiner dunkelsten Ecken und lassen deren Inhalt gehen.

Siddhas sprechen von „Vettaveli“, dem weiten lichtvollen Raum der Befreiung.

Im Yoga wird behauptet, der Mensch habe fünf Hüllen oder Koshas, jede davon feiner als die vorhergehende: den physischen, emotionalen oder vitalen, mentalen, intellektuellen und den kausalen Körper. Der Weg der Siddhas will diese fünf Hüllen von Wohnstätten des Karmas in Tempel umwandeln, in denen das Göttliche verweilt und sich manifestiert. Die fünf Hüllen werden in Empfänger transformiert, die das Göttliche beherbergen können. Der Weg der Siddhas ist es nicht, sich über diese Welt zu erheben, sondern Selbst-Transformation zu erreichen – sogar des Physischen:

Empfänger sind sie, in dieser Welt, des großen Weges;

Empfänger sind sie, in dieser Welt, der Belohnung des Nicht-mehr-geboren-werden-müssens;

Empfänger sind sie des Segens von ewiger Nähe;

Empfänger sind sie der Kraft der Stille in der Welt.

– Tirumandiram 132

Gegenwärtigkeit und Liebe: Der Anfang und das Ende des spirituellen Weges

Der Anfang des yogischen Prozesses, sein Verlauf und sein Ende sind gleich: du bist gegenwärtiges, glückseliges und liebendes Bewusstsein, unabhängig von allen Phänomenen und Geschehnissen, die kommen und gehen. Die yogische Verwirklichung besteht darin, sich selbst dauerhaft in dieser Erfahrung zu etablieren.

Wir erfahren Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen – aber wir sind nichts dergleichen. Wir sind uns ihrer bewusst und erfahren sie als sich verändernde Phänomene, wohl wissend, dass sie nicht unsere wahre Natur sind, ähnlich vorüberziehender

Wolken, welche die Natur der Sonne, die sie anstrahlt, nicht beeinflussen können.

Jedes Phänomen, das wir erleben, gleicht dem Bild, auf dem Kali über Shiva tanzt. Er beobachtet ihren Tanz, ohne im Geringsten davon berührt oder bewegt zu sein. Du bist Shiva. Du bist reines, freudvolles Bewusstsein, das nicht vom „Ich“ und seinen Phänomenen begrenzt wird.

Dies zu erkennen, ist der Anfang des spirituellen Weges und es dauernd zu verwirklichen, ist sein Ende. Dies ist der Mittelpunkt unseres yogischen Strebens und unser Verständnis der essentiellen Realität.

Und immer wenn du von vorübergehenden Erscheinungen verwirrt bist, erinnere dich daran, was deine essentielle Natur ist, nämlich glückseliges Bewusstsein.

Gegenwärtigkeit und Liebe in deinen inneren Raum bringen

Du bist glückselige Gegenwärtigkeit, die Freude des Seins. Um sie zu finden, musst du in deiner Erfahrung danach suchen.

Richte den Focus vom Herzen aus auf das Zeugenbewusstsein. Von dort aus kannst du Gefühle und Gedanken deines inneren Raums beobachten und ihnen begegnen und gleichzeitig die aufkommende bedingungslose Freude erfahren.

Aus dem Herz-Zeugenbewusstsein heraus beobachtest du, was in den physischen, emotionalen und vitalen Körpern geschieht, so als ob sie nicht zu dir gehörten und die „Dinge“ beinhalteten, die du mit Neugierde aber ohne Beurteilung betrachten kannst. Und es ist wirklich so: sie erscheinen, sind aber nicht dein wahres Selbst.

Kultiviere Gegenwärtigkeit und Liebe und begegne allem als Zeuge. Bringe Herzensgegenwart in alles, was du erfährst. Werde dir der emotionalen Keimzelle bewusst, welche die mentalen Bilder und emotionalen Zustände hervorruft – nichts

davon darf deiner Bewusstheit entgehen, bis in den letzten Winkel deines Inneren Raums. Die Herzensgegenwart kann sie auflösen. Lass dich bei intensiven Emotionen niemals von deinen Gedanken aus der Ruhe bringen. Atme tief durch, trete einen Schritt zurück und schau erneut darauf. Kultiviere mentales Schweigen und Gegenwärtigkeit gegenüber Emotionen. Lass die Energie des Plexus aufsteigen, indem du neutral beobachtest, ohne zu bewerten, bis sie integriert ist. Lass diese Energie niemals in mentale Vorstellungen hineingezogen werden.

Bringe alles ans Licht und übergebe es dem Selbst. Die Herzensgegenwart kann basierend auf Liebe und Bewusstheit alles verwandeln. Rufe Satguru, Babaji, an, denn sein Bewusstsein und seine Liebe sind grenzenlos.

Indem man Gegenwärtigkeit und Liebe entwickelt, wird alles mit dem Zeugen konfrontiert, und die Dinge durchlaufen die eigene Erfahrung einfach. Gedanken und Gefühle durch vollkommene Gegenwärtigkeit zu transzendieren, ist ein Weg der Befreiung.

Jeder dir gegebene Moment ist eine Gelegenheit, dich im Herz-Zeugenbewusstsein zu verankern und in seiner Freude, der Freude des Seins, welche Gedanken und Gefühle transzendiert (und beim Üben dieser Praxis umwandelt). Wenn du im Selbst bist, bist du, wo du sein sollst. Das Herz-Zeugenbewusstsein kann sich in einem bestimmten Moment zur Allgegenwärtigkeit ausweiten und in einem anderen kann die Freude des Seins darin aufsteigen.

Der Zeuge ist Gegenwärtigkeit und Liebe. Babaji ist Gegenwärtigkeit und Liebe. „Suche Babaji, um Babaji zu werden“, sagte Yogi Ramaiah. Wenn du dich auf die Gegenwärtigkeit und Liebe im Herzen fokussierst, bist du im Selbst, bist du in Babaji.

Alles, was die intensive Praxis des Kriya Yoga ans Licht des Bewusstseins bringt,

muss in Gegenwärtigkeit und Liebe verwandelt werden.

„Ich bin Gegenwärtigkeit und Liebe“ ist eine gute Affirmation, um sie bei der Sadhana und im Laufe des Tages zu wiederholen. So erinnerst du dich deines Selbst. Alles, was dem nicht entspricht, kann als Beigabe betrachtet werden, denn es ist nicht die Wirklichkeit deines Selbst.

Mit ein wenig Hilfe von meinen Kriyas ... und von Babaji

Alle Kriyas, die wir in Babaji's Kriya Yoga praktizieren, unterstützen diesen Prozess der inneren Reinigung und Transformation auf allen fünf Seinsebenen: physisch, vital, mental, intellektuell und kausal. Als Sadhaks von Babaji's Kriya Yoga befinden

wir uns in einem Prozess der inneren Reinigung und Transformation. Manchmal verlieren wir uns auf diesem Weg. In solchen Momenten sollten wir Babaji um Hilfe bitten. Er weiß besser, wohin der Weg führt, und Er wird uns zeigen, wo es lang geht – obwohl, manchmal lässt er uns auch den Freiraum zu wachsen und aus unseren eigenen Fehlern zu lernen.

Zweifellos ist es eines der wichtigsten Dinge auf diesem Weg, dass wir eine innere Beziehung zu dem Satguru aufbauen, um seine Führung und Unterstützung zu erhalten. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir die Kriya-Werkzeuge dafür haben. Indem wir sie benutzen, können wir unseren inneren Raum in „Vettaveli“ verwandeln, den Raum der Freiheit, den Raum des Selbst, Babaji – unser wahres Sein.

4. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2020

Helft mit, Babaji's Kriya Yoga zu andern Menschen auf der Welt zu bringen

Dies ist eine gute Zeit, darüber nachzudenken, dem „**Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas**“ etwas zu spenden, um es uns weiterhin zu ermöglichen, Babaji's Kriya Yoga an Menschen heranzutragen, die ihn sonst nicht empfangen könnten.

In den letzten zwölf Monaten, seit September 2018, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:

* Über 130 Initiationsseminare mit über 1300 Teilnehmern wurden in 23 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Malaysia, Sri Lanka, Israel, Hong Kong, Russland, Estland, Spanien, Kolumbien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz,

England, Bulgarien, Belgien, Australien, den USA und Kanada abgehalten.

* Nach neun Jahren Arbeit wurde der Bau des Ashrams in Badrinath abgeschlossen.

* In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten, über die fünf Einweihungsseminare in ganz Indien organisiert wurden. Vinod Kumar, der Leiter des Ashrams, gab dort regelmäßig kostenlosen öffentlichen Asana- und Meditationsunterricht. Der Verlag veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien.

* Unserer Webpräsenz wurden eine chinesische und eine polnische Version hinzugefügt.

* Es wurden vier Pilgerreisen für insgesamt über 85 Personen zu dem neuen Ashram in Badrinath (Himalaja) organisiert. Außerdem wurden dort öffentliche Yogastunden und Satsangs gesponsert.

* Es wurden kostenlose öffentliche Yogastunden in Babaji's Kriya Yoga dreimal wöchentlich sowie Kirtan-Veranstaltungen im Ashram in Quebec gefördert.

* Es wurde vom 11. bis 15. November 2018 eine 20-Jahresfeier unserer Aktivitäten in Brasilien organisiert, an der 120 Personen teilnahmen.

* Es wurden Kriya Hatha Yoga Lehrer-Ausbildungen für 14 Teilnehmer in Quebec und für 8 Teilnehmer auf Französisch in Belgien abgehalten.

* „Die Stimme Babaji's“ wurde auf Marathi und Japanisch veröffentlicht, außerdem fungierte der Orden als Mitherausgeber der französischen Übersetzung von „The Practice of Integral Yoga of Sri Aurobindo“.



Für das Jahr 2019-2020 hat der Orden folgende Pläne:

* Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Länder stattfinden zu lassen und auch zum ersten Mal in Indonesien und Polen.

* Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Quebec, Bangalore (Indien) und in Sri Lanka vierzehntäglich anzubieten.

* Das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Polnisch, Malayalam und Kannada und

das Buch *Die Stimme Babaji's* auf Kannada zu veröffentlichen

* Die Ausbildung zweier Acharyas abzuschließen.

Die 32 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2019-2020 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2019, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2019. Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte.

Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Eure Spenden finanziert. Es warten viele Menschen auf der ganzen Welt darauf, eingeweiht zu werden. Wir werden Acharyas dorthin schicken, sobald uns die Mittel zur Verfügung stehen, um für deren Reisekosten aufzukommen.

Für jede Spende in Höhe von US\$70/Cn\$75 oder mehr erhaltet Ihr eine Ausgabe des neuen Buches „Enlightenment: It's Not What You Think“ auf Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch oder Portugiesisch.

Eine Beschreibung des Buches ist im Bücher-Shop auf unserer Website zu finden.

Außerhalb Nordamerikas kann die Spende gerne auch überwiesen werden an: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, Kontonummer 406726-0, Bank: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, SWIFT code: CCDQCAMMXXX, Filiale: La Caisse populaire Desjardins du Lac

Memphremagog, Bankleitzahl: 50066-815
oder auf folgendes Konto bei der Deutschen
Bank: Kontoinhaber "Marshall Govindan"
Deutsche Bank International, BLZ
50070024, Kontonummer: 0723106, bzw.

IBAN DE09500700240072310600,
BIC/Swift code DEUTDEDBFRA.

Bitte schickt eine E-Mail an info@babajiskriyayoga.net, sobald Ihr über-
wiesen habt.

5. News und Notizen

Neues Video Interview mit M. G. Satchidananda über das Thema „Kriya Yoga Siddhantham“ aufgezeichnet im Mai 2019 bei dem „Power of Meditation Summit“ mit Kelly Blaser. Länge 43 Minuten, in englischer Sprache.

www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/v45.html

Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit M.G. Satchidananda und Durga Ahlund vom 17. September – 05. Oktober 2020. 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-2020-German.pdf

Eine zweite Einweihung mit M. G. Satchidananda wird vom 12.-14. Juni 2020 in Quebec stattfinden.

Eine dritte Einweihung wird von M. G. Satchidananda vom 19.-28. Juli 2020 in Quebec abgehalten werden. Weitere werden 2020 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.

The Practice of Integral Yoga (in englischer Sprache), von J.K. Mukherjee wird nun von Kriya Yoga Publications vertrieben:

www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#integral_yoga_book



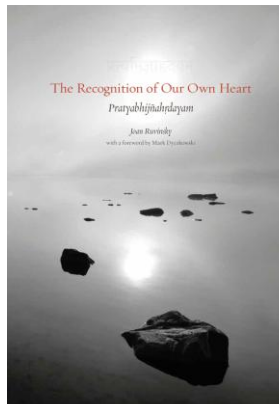
Wenn du von der Brillanz der Schriften Sri Aurobindos inspiriert oder von der Mutter im Herzen berührt wirst und du gerne kurz und bündig verstehen möchtest, wie man ihren Integralen Yoga praktiziert, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

Wenn du in deinem Körper und Geist erfahren möchtest, was es bedeutet, „Gnade“ in dein Leben „herabzurufen“, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

Wenn du ein klares und gegenwärtiges Verständnis davon entwickeln willst, wann der göttliche Wille in deinem Leben eingreift, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

„Wir haben dieses Buch immens genossen. Wir haben Professor Mukherjee, Sadhak des Integralen Yoga seit mehr als 50 Jahren und ehemaliger Direktor des International Center of Education, im Januar 2006 im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry getroffen. Wir waren von seiner klaren Botschaft bezaubert, dass ein göttliches Leben zu führen, bedeutet, unermüdlich bei sich selbst nach Schwächen und Fehlern zu suchen und zweifellos und äußerst entschlossen zu sein, diese Lücke zwischen dem Punkt, an dem man gerade ist, und dem, an dem man sein möchte, zu überbrücken ... und dabei wenn immer nötig das Göttliche anzurufen. Er gibt uns in seinem Buch „The Practice of Integral Yoga“ die Mittel dafür.“

Neue Veröffentlichung (in englischer Sprache): *The Recognition of Our Own Heart: Ponderings on the*



Pratyabhijnahridayam
Joan Ruvinsky
with a foreword by Mark Pridemore

am, 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

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 04. – 07.06.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Kontakt: info@babaji.de

mit Kailash

Thundorf (CH) 29.11. – 01.12.2019

Stuttgart (DE) 21.02. – 23.02.2020

Thundorf (CH) 17.04. – 19.04.2020

Thundorf (CH) 21.08. – 23.08.2020

Kontakt: info@babaji.ch

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

mit Brahmananda

Attersee (AT) 15. – 17.11.2019

Homburg (DE) 22. – 24.11.2019

München (DE) 31.01. – 02.02.2020

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

Aufbauseminar

Bad Griesbach (DE) 11.06. – 14.06.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Kontakt: info@babaji.de

Vertiefungsseminar

Bad Griesbach (DE) 31.07. – 09.08.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,

www.alterpilgerhof.de

Kontakt: info@babaji.de

Besuche die Seite unseres Internetver- sandhandels

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

Besuche Durgas

www.seekingtheself.com

Blog:

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 DEUTDEDBFRA

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 31. Dezember 2019 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.