



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Yoga versus Gebet
von M. G. Satchidananda
2. Die göttliche Alchemie des Kundalini Yoga
im Licht des Siddhantha
von M. G. Satchidananda
3. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

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

Deutsche Ausgabe:

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

1. Yoga versus Gebet

von M. G. Satchidananda

Beten wird als Aktivität weder in den Yoga Sutras noch in der Bhagavad Gita oder in den Upanishaden erwähnt. Warum? Dies ist eine interessante Frage, für deren Beantwortung nicht nur ein Verständnis der Natur des Betens und wie es sich von den yogischen Praktiken der Meditation, Autosuggestion und von Mantras unterscheidet, sondern auch der Zielsetzungen des Yogas

und wie man die Fragen „Wer bin Ich“ und „Was ist meine Beziehung zu Gott“ beantwortet, notwendig ist. In unserer Yoga Tradition bedarf es außerdem eines Verständnisses des Begriffes „Guru“.

Was ist Beten? Wie unterscheidet es sich von den yogischen Praktiken der Meditation, Autosuggestion und von Mantras?

Beten ist ein ernsthaftes Bitten um Hilfe, Vergebung oder ein Ausdruck des Dankes, das bzw. der an Gott bzw. ein Objekt der Verehrung gerichtet ist. Es gibt vier Haupttypen: Anbetung, Buße, Danksagung und Bitte. Es ist auch eine aufrichtige Hoffnung bzw. ein Wunsch und enthält daher ein Element des Zweifels an seiner Wirksamkeit. Beten ist eine der grundsätzlichen Handlungen in jeder Religion. Es ist eine mentale Handlung, die oft mit Emotionen versetzt ist. Seine Nichterwähnung in der Yoga Literatur unterscheidet Yoga von einer Religion.

Meditation beim Yoga sieht kein Bitten um Hilfe, Vergebung oder irgendein an Gott oder ein höchstes Wesen gerichtetes Gesuch vor. Sie beinhaltet keinen Ausdruck der Hoffnung oder Begierde und auch kein Gefühl des Zweifels. Die Konzentration führt zur Stille und zum Durchbrechen der gewöhnlichen mentalen und emotionalen Aktivitäten zur ewigen, unbegrenzten spirituellen Dimension, in welcher der Yogin absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit erfährt.

Eine **Autosuggestion** ist eine positive Erklärung der Veränderung zur Motivation des Unterbewusstseins, die in der Gegenwartsform formuliert und wiederholt wird, wenn man sich in einem Zustand tiefer Entspannung befindet. Patanjali sagt uns in der Yoga Sutra II.33: *„Wenn man durch negative Gedanken behindert wird, sollte man ihr Gegenteil kultivieren.“* Um eine Analogie zu verwenden, wenn das Unterbewusstsein ein Computer voller Software wäre oder sinngemäß voller mentaler Gewohnheiten, Konditionierungen und Erinnerungen, welche die eigenen Gedanken, Worte und Handlungen steuern, dann wäre eine Autosuggestion ein bewusst vom Besitzer des Computers installiertes Programm,

um eine positive Veränderung zu bewirken. Vieles von dem, was das Unterbewusstsein ausfüllt, wurde nicht absichtlich dort abgelegt. Lebenserfahrungen hinterlassen automatisch Eindrücke oder Erinnerungen. Durch häufiges Wiederholen werden diese Eindrücke stärker und entwickeln sich zu Gewohnheiten. Wenn du sie also entfernen willst, ist es am besten, sie nicht zu bekämpfen oder zu versuchen, sie zu unterdrücken, sondern sie einfach durch eine neue Programmierung zu ersetzen.

Viele Menschen glauben an die Kraft des Gebets. Seine Wirksamkeit wurde wissenschaftlich untersucht. Wissenschaftliche Studien an der Duke University haben bestätigt, dass Beten die Zeit, die jemand zur Erholung nach einer Operation benötigt, effektiv verkürzt. Aber nur wenige stellen eine Verbindung zwischen der Kraft der Suggestion und der Wirksamkeit des Gebets her.

Die yogische Praxis der Autosuggestion appelliert nicht an eine höhere Macht, ein höchstes Wesen. Beten schon. Beten beinhaltet oft Gefühle wie Hilflosigkeit oder sogar Zweifel, Verzagen, Angst, Bedauern, Schuld oder Unwürdigkeit. Von daher kann es die eigentliche Kraft der Suggestion sabotieren. Genauso wie eine Autosuggestion ist ein Gebet am wirksamsten, wenn es ohne jeden Zweifel formuliert wird. Aus diesem Grund schützt die Mahnung des Priesters, voller Zuversicht, ja sogar Gewissheit, dass Gott das tun wird, was am besten ist, zu beten, den Betenden vor den Einflüssen des Zweifels auf das Unterbewusstsein.

Mantras

Während Autosuggestionen auf der Ebene des Unterbewusstseins wirken, können sie dabei helfen, viele der schlechten Gewohnheiten und negativen Gedanken zu beseitigen, die dein Leben erschweren. Es



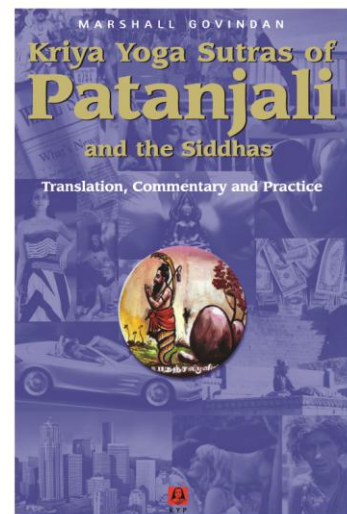
Govindan gibt Mantra Diksha

gibt jedoch spirituelle Praktiken, wie z.B. Mantras, die uns mit überbewussten Ebenen verbinden und die dich dazu befähigen, dich auf den Willen deines höheren Selbst auszurichten. Mit „Überbewusstsein“ meine ich die Fähigkeit, Wissen zu empfangen, ohne die fünf Sinne oder das Gedächtnis zu benutzen. Mit „spirituell“ beziehe ich mich auf jene Dimension der eigenen Existenz, die über Zeit und Raum hinausgeht; jene, die eine Konstante ist, die sich nie verändert. Sie ist formlos und unbegrenzt. Sie entspricht reinem Bewusstsein. Dies ist die Grundlage deiner Existenz. Alles Denken und alle Ereignisse haben dort ihren letztendlichen Ursprung und ihre Bestimmung.

Anders als Gebete sind Mantras nicht bit-tend. Du bittest um nichts, außer um Gott bzw. „Das“ an sich. Von daher helfen sie dir, dich von der besitzergreifenden Natur des Egoismus, der Gewohnheit, sich mit dem Körper-Geist-Komplex und allen ihm eigenen Regungen zu identifizieren, zu befreien. Der Definition nach sind Mantras klangliche Bewusstseinsträger, die dem Empfänger in einem als Einweihung bezeichneten Prozess eine höhere Bewusstseinsebene vermitteln können.

Mantras sind eine Sprache zwischen Bewusstseinsebenen, es ist daher wichtig, sie mit so viel Konzentration zu wiederholen, dass dein Bewusstsein sich sowohl vertieft als auch ausweitet, wie ein Samen, der zu einem Baum wird. Du setzt die gewöhnlichen mentalen Regungen aus, während du ein Mantra wiederholst. Im normalen physischen Bewusstseinszustand ist dein Bewusstsein, ja sogar deine Identität, vollkommen von den Phänomenen, die über die fünf Sinne erfahren werden, eingenommen. Du bist mit dem beschäftigt, was du siehst, liest, hörst, auf deiner Haut spürst etc. Im gewöhnlichen Traumbewusstsein, wozu auch das Tagträumen zählt, ist dein Bewusstsein ebenso eingengt und absorbiert in Erinnerungen und Phantasien, wie Angst, Begierde und Bewertungen. Um den Nutzen der Mantra-Praxis zu erfahren, musst du dich daher auf den Klang bzw. die Aussprache des Mantras konzentrieren, damit die gewöhnlichen Regungen des Geistes hin zu der spirituellen Dimension durchbrochen werden können. Der positive Effekt wird sogar noch größer sein, wenn du dich an den heiligen, höheren Bewusstseinszustand erinnern kannst, den du während der Mantra-Einweihung erfahren hast. Dieser Bewusstseinszustand ist eine weite Ruhe und Energie, reich an Präsenz, Liebe, Frieden und Stille.

Der Zweck des Yoga ist, die Ursachen des Leidens zu verringern und Selbst-Erkenntnis bzw. Samadhi zu kultivieren gemäß Patanjali in seinen Yoga Sutras II.2. Der ursprüngliche



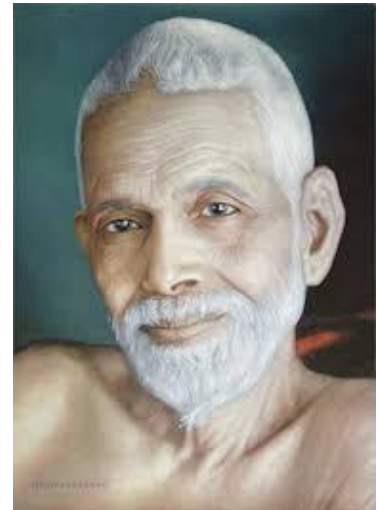
Grund des Leidens, erklärt er, ist die Unkenntnis unserer wahren Identität. Davon gehen die anderen *Kleshas* bzw. Ursachen des Leidens aus: Egoismus, Anhaftung, Abneigung und die Angst vor dem Tod (Yoga Sutras II. 3-9). Deine Antwort auf die Frage „Wer bin ich“ entwickelt sich weiter, sowie du dich weniger mit dem physischen Körper, deiner Persönlichkeit, deinen Gedanken, Emotionen und deiner Vergangenheit identifizierst und mehr mit einem bezeugenden Bewusstsein. Ebenso wie deine Identität entwickelt sich auch deine Gottesauffassung weiter. Die Praxis von Yoga führt zu einer Evolution deiner Identität: von ich bin mein Körper, ich bin eine Mutter, ein Vater, eine berufstätige Person, männlich, weiblich, Fan jener Mannschaft, Mitglied jener politischen Partei, mir ist kalt, ich bin hungrig, zu einfach *Ich bin*. Du identifizierst dich mit dem Sehenden bzw. dem Selbst und nicht dem Gesehenen. Du identifizierst dich mit „Das“, welches sich nie verändert. Du nimmst mehr und mehr ein Gefühl der Einheit mit Allem wahr. *Ich bin in allem, alles ist in mir*, wird erfahren. Wenn sich deine Identität auf diese Weise weiterentwickelt, erkennst du, dass der Egoismus mit seinen dazugehörigen Anhaftungen oder Wünschen und Abneigungen bzw. Ängsten die Ursache deines Leidens ist und du lernst, dies alles „loszulassen“.

Im gewöhnlichen egoistischen Bewusstseinszustand wird Gott als jemand betrachtet, der mir helfen kann, meine Wünsche zu erfüllen bzw. das zu vermeiden, wovor ich mich fürchte. Das Gebet ist ein Mittel, diese Bedürfnisse zu kommunizieren. Wenn aber dein Ziel nicht länger darin besteht, die Manifestationen des Egos befriedigen zu wollen, sondern vielmehr dich über diese zu erheben und dich mit deinem wahren Selbst zu identifizieren, sie loszulassen, Zeuge zu bleiben und einfach nur deine Pflichten zu erfüllen und einem Weg zu folgen, der dir ermöglicht, in einem höheren Bewusstseins-

zustand zu verbleiben, verändert sich deine Beziehung zu Gott. Meditation ersetzt das Gebet. Das Streben nach einem Zustand der spirituellen Gemeinschaft mit Gott bzw. die Suche nach Führung oder Weisheit ersetzt Bittgebete. Du vertraust darauf, dass Gott dich liebt und führt. Daher bist du bestrebt, der Weisheit und Führung Gottes zu lauschen, indem du dich nach innen wendest.

Welche Beziehung habe ich zu Gott?

Dies ist Gegenstand der Theologie, des Studiums der Beziehung zwischen Gott, der Seele und der Welt. Der Glaube an ihre Realität wird als Theismus bezeichnet. Der Glaube, dass diese Unterscheidungen nicht real, sondern illusorisch sind und dass es nur das Eine, in der indischen Literatur des Vedanta oft als Brahma bezeichnet, gibt, nennt



Ramana Maharshi

man Monismus. Die erstere ist dualistisch und wird von allen westlichen Religionen, Yoga, Tantra und den Hauptströmungen des Hinduismus – *Shivaismus*, *Vishnuismus* und *Shaktismus* – angenommen. Der Monismus ist nicht-dualistisch, wird als Advaita bezeichnet und wird von den zehn großen hinduistischen Entsagungsorden, den Dasami, gegründet von Adi Shankara sowie auch von Ramana Maharshi und einer wachsenden Zahl von Menschen im Westen angenommen. In diesen nicht-dualistischen Traditionen gibt es wie im Buddhismus keinen Gott, keine Seele und die Welt ist illusionär.

Patanjali beantwortet die obige Frage eindeutig in Yoga Sutra I.24:

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

Und er nennt uns den Zweck dieser Beziehung in dem vorherigen Vers, I.23 (Anmerkung 1):

Oder man erreicht erfolgreich Samadhi, d.h. kognitive Versenkung, durch die totale Hingabe an Gott.

Anders als sowohl Samkhya, Großteile des Vedanta und der Buddhismus bestätigt der klassische Yoga, wie in Patanjalis Yoga Sutras zum Ausdruck kommt, die Existenz Gottes, *Ishvara*. Dieser Gott ist kein Schöpfer. Der Kosmos, das Leben und die Menschen werden von *Prakriti* bzw. der Natur aus Ursubstanz erschaffen. Aber *Ishvara* kann den Prozess der Verwirklichung von *Samadhi* beschleunigen. Er ist daher ein Gott der Yogis. Er kann nur einem Yogi, d.h. jemandem, der sich bereits für den Yoga-Weg entschieden hat, zu Hilfe kommen. Aber *Ishvaras* Rolle ist vergleichsweise klein. Er kann den Yogin, der ihn als Konzentrationsobjekt auswählt, zu *Samadhi* führen. In der Bhagavad Gita trifft Krishna ähnliche Aussagen und ermahnt Arjuna dazu, sich nur auf „Ihn“ zu konzentrieren. Gemäß des obigen Verses, nochmals bestätigt in Vers II.45, sagt uns Patanjali, dass die göttliche Hilfe nicht die Folge eines „Begehrens“ oder „Gefühls“ ist – da Gott weder Begierden noch Emotionen kennt – sondern einer „metaphysischen Sympathie“ zwischen Gott, *Ishvara*, und der Seele, *Purusha*. Im Wesentlichen ist *Ishvara* ein *Purusha*, der seit aller Ewigkeit frei und niemals von den Ursachen des Leidens berührt worden ist. In seinem Kommentar zu diesem Vers sagt uns der Weise Vyasa, dass Gott nicht darauf eingeht, wenn er durch Rituale oder Hingabe bzw. durch Glauben an seine

Barmherzigkeit herbeigerufen werden soll, aber dass seine Essenz, Bewusstsein, mit uns, dem Selbst, das nach Befreiung durch Yoga strebt, zusammenwirkt. Diese Beziehung ist daher eine Beziehung der Sympathie, beruhend auf dem Zweck oder Plan der Natur, in der Befreiung der vielen „Selbste“ (*Purusha*), die in den illusorischen Netzen der Existenz verstrickt sind, zusammenzuwirken. (Anmerkung 2).

In den Yoga Sutras stehen jedoch die Technik und der Wille des Yogins sowie seine Fähigkeit zu Selbstbeherrschung und Konzentration an erster Stelle. Warum, könntest du fragen, hat Patanjali es nichtsdestotrotz für notwendig erachtet, *Ishvara* einzuführen? Die Antwort ist, dass *Ishvara* einer Erfahrungsrealität entspricht: *Ishvara* kann tatsächlich *Samadhi* herbeiführen, unter der Bedingung, dass der Yogin totale Hingabe, *Ishvaraprahnidhana* oder Ergebenheit an bzw. gegenüber *Ishvara* praktiziert (Yoga Sutras II. 45).

Nachdem er all die Yogatechniken, deren Wirksamkeit durch die klassische Tradition bestätigt worden war, gesammelt und klassifiziert hatte, konnte er die Erfahrungen nicht ignorieren, die durch den einzigen Prozess der Konzentration auf *Ishvara* ermöglicht (und in der Bhagavad Gita bekräftigt) wurden. In anderen Worten, wie Eliade betont: „neben der Tradition eines rein magischen Yogas – der nichts anderes als den Willen und die persönlichen Kräfte des Asketen in Anspruch nahm – gibt es eine weitere, eine „mystische“ Tradition, in der die letzten Stufen der Yoga-Praxis durch Hingabe an Gott – auch wenn es sich um eine extrem verdünnte, eine extrem intellektuelle Hingabe handelte – zumindest erleichtert wurden ... Alles in allem ist *Ishvara* nur ein Archetypus des Yogins – ein Makroyogin.“ (Anmerkung 3).

Unberührt durch die Zeit, ist Ishvara der Lehrer selbst der ältesten Lehrmeister. Yoga Sutras I.26

Welche Beziehung habe ich zu Gott entsprechend des Yoga Siddhantha, der Lehre der Yoga Siddhas?

Siddhantha, wie er in dem Tirumandiram zum Ausdruck kommt, lehrt, dass sich dein Gottesbegriff zusammen mit deiner psychologischen Identität weiterentwickelt. (Anmerkung 4).

Die Beziehungen zu Gott umfassen die folgenden Stufen:

Charya: der Diener, der sucht, dient und beginnt, sich mit anderen zusammenzuschließen, die nach Gott streben.

Kriya: der Freund, der einen Weg zu Gott gefunden hat, der mit Gott vertraut ist und bestimmte Rituale, entweder als äußere Zeremonien oder innere Praktiken, ausführt.

Yoga: der Sohn oder die Tochter, der Yogi, wobei man beginnt, göttliche Qualitäten zu manifestieren; und

Jnana: Einheit; der Weise, der Wissende oder Siddha, der Vollendete, mit dem Wissen über die Einheit mit dem einen, ewigen, glückseligen Shiva.

Alle diese Beziehungen beinhalten ein Streben nach Gnade und eine fortschreitende Reinigung von den Makeln oder Unreinheiten:



Gopuram mit 5 Siddhas

entfernten Berg betrachtest (Charya), dann

Unwissenheit, Egoismus, Karma und Täuschung bzw. Maya. Sie lassen sich bildlich als Veränderung deiner Perspektive darstellen, so als ob du einen

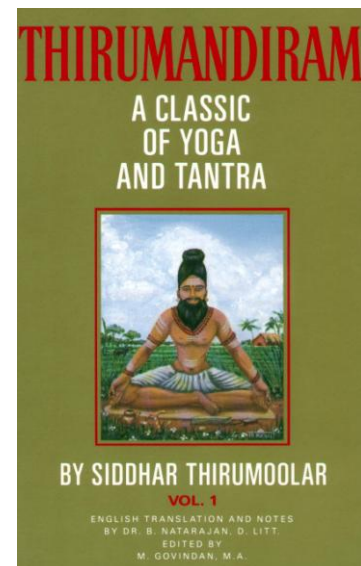
einen Weg zu dem Berg findest (Kriya), mit dem Berg vertraut wirst, während du ihn erklimmst (Yoga) und schließlich den Gipfel des Berges erreichst (Jnana). Der Gottes- oder Wahrheitssucher „sieht“ Gott anfänglich als unnahbar und unbegreiflich an, aber nachdem er einen spirituellen Weg gefunden und sich auf dessen Lehren konzentriert hat, erkennt er letztlich die Einheit mit „Das“. Dies kommt im monistischen Theismus zum Ausdruck, bei dem man damit beginnt, Gott zunächst als von sich selbst verschieden und schließlich als die Essenz von sich zu betrachten, als Bewusstsein-Energie, Shiva-Shakti. Das Tirumandiram verweist auf eine zunehmende

Herabkunft der göttlichen Gnade während dieser Stufen der Reinigung. (Anmerkung 5).

Das Tirumandiram beschreibt die fünf Funktionen

Gottes: Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung und Gnade. Diese manifestieren sich durch Seine Shakti oder Macht, gemäß der 36 *Tattvas* bzw. Naturprinzipien, so wie auch durch Karma.

Gnade durchdringt alle der Funktionen Gottes und folglich auch alles, das in unserem persönlichen Leben erschaffen, erhalten, aufgelöst und verdunkelt wird und gnadenvoll ist. Wenn wir dies in jedem einzelnen Moment wahrnehmen und würdigen können, endet unser Leiden auf der Stelle und wir sehen das Angesicht Gottes. (Anmerkung 6).



Die Siddhas lehren, dass es die Gnade Gottes ist, welche die Seele auf der Leiter der spirituellen Erfahrung nach oben führt, indem sie die Seele allmählich von der Welt befreit und das größere Licht der Weisheit und Selbsterkenntnis offenbart. Gnade ist das Mitgefühl Gottes. Anders als Karma hängt sie nicht von den Verdiensten oder Fehlern der eigenen Handlungen ab. Sie ist die Antwort Gottes auf das Streben der Seele nach dem Wahren, dem Guten und dem Schönen.

Seine kosmische Form kann niemand erfassen;

Aber den aus den fünf Elementen zusammengesetzten Körper

durchdringt er so fein, wie Milch das Wasser,

die wundervolle Glückseligkeit, die ich unermüdlich zu erfahren lernte.

– Tirumandiram Vers 450 (Anmerkung 7).

Solange die Verdunkelung anhält, kann man die Gegenwart Gottes im Inneren nicht wahrnehmen. Aber durch die Gnade Gottes beginnt man, wenn man sich von der Anhaftung an die Körper-Geist-Persönlichkeit abkehrt und sich von den Makeln reinigt, spirituelle Erfahrungen zu machen. Durch diese Erfahrungen und aufgrund der Seligkeit, die sie vermitteln, wendet man sich immer mehr dem Göttlichen im Inneren zu, in Einheit. Höchste Glückseligkeit kann durch die Gnade Gottes gefunden werden.

Die Siddhas haben nie irgendeine der hinduistischen Gottheiten gepriesen, und unterstützen auch nicht die Zwischenlösungen der Tempelverehrung. Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes radikal und ermutigten jeden dazu, Gott im Inneren zu suchen, und „Das“ zu manifestieren. Zu ihren großen Aussprüchen gehörten „Anbu Shivam“ bzw. „Liebe ist Gott“ und „Jiva

(die individuelle Seele) wird zu Shiva“ sowie „Sie sind nicht zwei“. Sie fassten Gott bevorzugt als *Vettaveli* oder „weiten, leuchtenden Raum“ auf. (Anmerkung 8).

Babaji's Kriya Yoga ist ein „Guru Yoga“

„Guru, Gott und das Selbst sind Eins“, lautet ein großer Ausspruch oder *Mahavakya* in der Yoga-Tradition. Er gehört zu denen, die ich von dem Moment an, als ich die Großartigkeit Paramahansa Yoganandas und Yogi S.A.A. Ramaiahs erkannte, persönlich für mich übernahm. Und seine Bedeutung wurde mir vollkommen klar, als ich den folgenden Vers des Siddha Tirumular hörte:

Die Unwissenden sagen, Liebe und Shiva sind zwei;

Liebe ist Shiva, das wissen sie nicht;

Liebe ist Shiva, sobald sie dies erkennen;

Verweilt Liebe als Shiva.

– Tirumandiram 270



Babajis Fußwaschung durch Mataji

Dies wurde zum Leitspruch für mein Leben, als ich mich der Praxis von Babaji's Kriya Yoga und Seiner Mission verschrieb, den tamilischen Kriya Yoga Siddhantham, die Lehren der 18 tamilischen Yoga Siddhas, weiterzugeben. Ich werde jedes

Mal daran erinnert, wenn ich Babajis Mantra „Om Kriya Babaji Nama Aum“ wiederhole.

Die Yoga Siddhas verehrten ihre Gurus. An keiner Stelle in ihren Schriften preisen sie irgendeine Gottheit oder beten irgendwelche kleineren Götter in Tempeln an, da sie Shiva, das höchste Wesen, in sich selbst erkannt haben. Ihr Yoga ist ein Guru Yoga. Ihre Gedichte beginnen typischerweise mit einem Gruß an ihre Gurus. Dies liegt daran, dass sie Gott in der Liebe ihrer Gurus erfahren haben. Sie erlebten die Kraft dieser Liebe und antworteten darauf, indem sie Liebe und sogar göttliche Taten manifestierten.



Govindan im Innenhof von San Thome, 1972

Ich kann die Kraft dieser Liebe bezeugen und auch, wie sie seit dem Tag durch mich wirkt, an dem ich zum ersten Mal die Worte eines Versprechen geäußert habe, „Mein eigenes

Wesen und Vergnügen gebe ich Kriya Babaji ganz und vollkommen hin.“ Die vergangenen 50 Jahre waren eine kontinuierliche Karma Yoga Praxis, die diese Liebe und Hingabe an Babaji in allen zum Ausdruck bringt.

Das Wort „Guru“ bedeutet wörtlich „Vertreiber der Dunkelheit“. „Gu“ steht für Dunkelheit und „ru“ für Licht. „Dunkelheit“ ist eine Metapher für Unwissenheit. Unwissenheit entspricht der Unfähigkeit, das Beständige von dem Unbeständigen, Leid-auslösendes von Freudebringendem und die

ego-bezogene Persönlichkeit von dem wahren Selbst zu unterscheiden. Also ist der Guru derjenige, der uns zeigt, wie wir die Dunkelheit der Unwissenheit beseitigen und Weisheit verwirklichen können. Wenn der Schleier der Unwissenheit gelüftet ist, erstrahlt Liebe als übermächtiges Licht im Inneren und Äußeren. Der Guru ist keine Person. Der Guru ist ein *Tattva*, ein Naturprinzip, durch welches Wahrheit, Liebe, Schönheit und Weisheit offenbar werden. Dies kann sich durch alles manifestieren, wodurch wir tiefgründig die Wahrheit hinter den Schleiern der Natur erkennen und somit von den *Malas* oder Makeln – Egoismus, Täuschung und Karma – gereinigt werden können. Ein Buch, die Augen eines Babys, ein Sonnenaufgang, eine spirituelle Erfahrung oder auch ein Mantra können es sichtbar werden lassen. Wenn es sich beständig durch eine Person manifestiert, bezeichnen wir diese Person oft als einen „Guru“, aber wir dürfen nicht vergessen, dass nicht die „Person“ selber der „Guru“ ist, sondern die Lehren, die Weisheit und die Liebe, die durch diese Person zum Ausdruck kommen. Die Person ist nur der „Postbote“. Wenn man sich daran erinnert, kann man vielleicht der Verwirrung vorbeugen, die entstehen mag, sobald sich die menschlichen Begrenzungen der Person zeigen.

Das *Guru Tattva* ist auch das Prinzip, durch welches die Natur alles Leben in unseren inneren und äußeren Universen kreiert, erhält und zerstört und zwar auf jede erdenkliche Weise, die notwendig ist, damit wir von Unwissenheit zu Weisheit und von Egoismus zu Selbstverwirklichung gelangen können. Es existierte bereits vor der Erschaffung des Universums und übersteigt daher Raum und Zeit. Das Guru-Prinzip ist in uns allen in Form des inneren Selbst vorhanden, also verehren wir, wenn wir den äußeren Guru preisen, gleichzeitig auch unser eigenes höheres Selbst. Es entspricht der unpersönlichen Shakti, der spontanen

Kraft, die genau das hervorbringt, was für die beste Entfaltung der Sadhana erforderlich ist. Somit ist es kraftvoller als der äußerliche Guru, weil es immer zugänglich ist.

Das Wort Guru ist außerdem eng mit dem Begriff „Guna“ verwandt, der sich auf die drei Neigungen, Modalitäten, Komponenten bzw. Qualitäten bezieht, durch welche die Natur (*Prakriti*) uns auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene beeinflusst: (a) *Tamas* (Trägheit, Erschöpfung, Mutlosigkeit, Zweifel), (b) *Rajas* (Aktivität, Mut, Planen und Ausführen) und (c) *Sattva* (Gleichgewicht, Gelassenheit, klares Verstehen). Folglich ist der Guru derjenige, der uns zeigt, wie wir uns aus der Abhängigkeit von den Gunas befreien können. Die Siddhas bezeichneten ihre darauf ausgerichtete Mission als *Arrupadai*: den Weg zu Selbst- und Gottesverwirklichung aufzuzeigen. Patanjali nennt diese Befreiung *Kaivalyam*, die Freiheit von dem Gesehenen, und bezieht sich in den Yoga Sutras II.25, III.50, III.55, IV.26, IV.32 und IV.34 darauf. Der allerletzte Vers der *Yoga Sutras* lautet:

So manifestiert sich die höchste Stufe der absoluten Freiheit (Kaivalyam), indem die grundlegenden Kräfte der Natur (Gunas) wieder in dieser aufgehen, da ihre Aufgabe, dem Selbst zu dienen, erfüllt ist. Oder (anders ausgedrückt) die Kraft des reinen Bewusstseins kommt in ihrem eigenen wahren Wesen zur Ruhe. – IV.34 (Anmerkung 9).

Babaji suchen, um Babaji zu werden

Jeder von uns ist ein noch nicht vollendetes Werk. Als Sadhaks, die mit Sadhana oder Yoga-Disziplin beschäftigt sind, entdecken wir individuell und kollektiv sowohl unsere potentielle Kraft und unser potentielles Bewusstsein (Kundalini) als auch die Widerstände der menschlichen Natur und des Egos. Die aus diesem Prozess resultierende Transformation hängt jedoch davon ab, in wie weit der Geist und Vitalkörper des

Sadhaks bereit sind, ihre Loyalität gegenüber dem Ego aufzugeben, um sich der Seele bzw. dem Psychischen zuzuwenden.

Das Ego kann sich nicht selbst reinigen. Nur unser höheres Selbst, unsere durch die Manifestationen des Egos unberührte Seele, ist dazu in der Lage. Aber wie rücken wir sie in den Vordergrund unseres Bewusstseins? Wie lässt sich das Ego unter ihren Einfluss bringen? Der fünffache Weg von Babaji's Kriya Yoga stellt sicherlich viele Techniken zur Verfügung, die helfen, das Unterbewusstsein zu reinigen sowie die nötige Konzentration, kreative positive mentale Vorstellungskraft und einen nach Weisheit strebenden Intellekt zu entwickeln. Unsere Seele, unser seelisches bzw. psychisches Wesen, bleibt jedoch hinter dem Vorhang des Geistes, der Emotionen und Empfindungen verborgen, solange bis sich der Sadhak auf sein Inneres konzentriert und das mystische Licht, die süße Präsenz des Göttlichen, das Wahre, das Gute, das Schöne, das immanente und transzendente ist, findet. Guru, Gott und Selbst sind Eins. In der ersten Einweihung lernt man eine Methode, um mit Babaji, dem Guru des Kriya Yoga, zu kommunizieren. Diese Technik der Gemeinschaft mit Babaji erlaubt unserer Seele, unserem höherem Selbst bzw. unserem „psychischen oder seelischen Wesen“, wie Sri Aurobindo es nennt, immer öfter vor den Vorhang des Egos zu treten, bis schließlich eine vollständige Identifikation mit ihr bzw. ihm eintritt. Vollständige Identifikation mit unserer Seele entsteht gewöhnlich nur nach sehr langer Sadhana. Diese Identifikation ist gekennzeichnet durch sehr große Freude, die in allen Situationen spürbar ist.

Man fühlt sich unsterblich, das heißt ewig. Man spürt die süße Präsenz des Göttlichen.

In der Zwischenzeit aber, bis der lange Prozess der Reinigung und Identifikation mit dem höheren Selbst bzw. der Seele abgeschlossen ist, muss der Sadhak wieder-

holt Innenschau halten, sich konzentrieren, auf dessen bzw. ihre Anweisungen hören und sie entsprechend befolgen. Es wird alles offenlegt, das in der eigenen Natur gereinigt werden muss. Das höhere Selbst wird sein Licht auf alles werfen, das überarbeitet oder entfernt werden muss. Der wahre Fürst, der du bist, wartet auf dich! Es reicht nicht, nur „achtsam“ zu sein. Strebe danach, der Diener des Höchsten zu sein. Konzentriere dich und suche das Göttliche in dir, um einerseits dem Impuls zu widerstehen, Wut, Stolz und Eifersucht zum Ausdruck zu bringen und andererseits Angst, Verlangen und alte negative Gewohnheiten loszulassen. Strebe danach, ein immerzu liebendes und hingebungsvolles Instrument des Göttlichen zu sein, indem du Freundlichkeit ausdrückst und Handlungen mit Geschick und Ruhe ausführst. Sieh das schöne Gesicht des Göttlichen in jedem. Lass dein Herz mit Liebe und Freude zu ihm singen. Wenn der Geist und der Vitalkörper sich beruhigen, wird deine Seele in den Vordergrund treten und dein Leben lenken. (Anmerkung 10).

Anmerkungen:

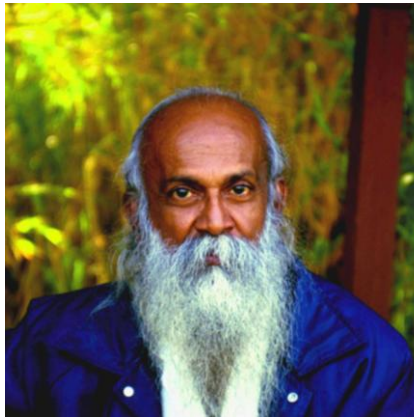
Nummer 4, 6, 8, 9 und 10 siehe www.babajiskriyayoga.net/german/articles.php

1. Govindan, Marshall, *Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*
2. Eliade, Mircea, *Yoga, Immortality and Freedom*; Seite 74
3. Eliade, Mircea, *Yoga, Immortality and Freedom*, Seite 75
4. Govindan, „Wie können wir erkennen, ob wir spirituelle Fortschritte machen?“, [BKY Journal, Jahrgang 14, Nummer 3, Herbst 2007](#) und in *Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg*
5. Ganapathy, *The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, Seite 36
6. Govindan, „Die Manifestation der Gnade erkennen“, [BKY Journal, Jahrgang 17, Nummer 2, Sommer 2010](#)
7. Tirumular, *The Tirumandiram: Classic of Yoga and Tantra*
8. Govindan, „Sie sind nicht zwei“, [BKY Journal, Jahrgang 20, Nummer 4, Winter 2013/2014](#)
9. Govindan, „Liebe, Gnade und der Guru“, [BKY Journal, Jahrgang 22, Nummer 3, Herbst 2015](#)
10. Govindan, „Babaji suchen, um Babaji zu werden“, [BKY Journal, Jahrgang 24, Nummer 2, Sommer 2017](#)

2. Die göttliche Alchemie des Kundalini Yoga im Licht des Siddhantha

von M. G. Satchidananda

Mein Lehrer Yogi S.A.A. Ramaiah wieder-



Yogi Ramaiah

holte oft,
dass das
Ziel von
Babaji's
Kriya
Yoga die
komplet-
te Hin-
gabe auf
allen
fünf
Ebenen
der

Existenz ist und, dass die Praxis von Kriya Kundalini Pranayama das effektivste Mittel ist, um dies zu erreichen. Diese Lehre wird auch in der Literatur der Yoga Siddhas, einschließlich des Tirumandirams, wiederholt. Jedoch wird sie in einer bewusst unklaren „Zwielicht-“ oder metaphorischen Sprache ausgedrückt, um ihre Bedeutung für Nicht-Eingeweihte, die sie missbrauchen könnten, zu verschleiern. Um Eingeweihte von Babaji's Kriya Yoga dabei zu unterstützen, die Bedeutung seiner Praxis besser zu verstehen, haben wir umfassende Übersetzungen und Kommentare von und zu ihrer Literatur veröffentlicht. Das Studium ihrer Lehren, in ihrer Gesamtheit bekannt als Siddhantha, der höchste Zweck des Siddha Yoga, wird deine Praxis bzw. Sadhana erhel-

Eine neue Bedeutung von Opfer

Die Wurzeln des Yoga gehen zurück auf die vedischen Opferfeuer-Zeremonien. Sie

werden bis heute von angestammten Priestern in Tempeln ausgeführt, um den Segen Gottes anzurufen. Üblicherweise werden sie jedoch für materielle Zwecke abgehalten. Die Yoga Siddhas waren bestrebt, uns daran zu erinnern, dass solche materiellen Absichten uns nicht von unserem letztendlichen spirituellen Ziel ablenken sollten.

Suche Gott, der den kostbaren Reichtum schenkt,

Der alle anderen Reichtümer schlecht erscheinen lässt.

Das Opfer, das sie in der Sehnsucht nach Glückseligkeit ausführen, bringt

Unermesslichen Reichtum.

– Tirumandiram 220

Im Kommentar zu diesem Vers in „The Tirumandiram (Band 1, Seiten 271-272) schreibt Dr. KR. Arumugam: „Die Essenz der vedischen und agamischen Lehre ist die Anerkennung des einen höchsten Wesens und das Streben nach Seiner Gnade durch die Seelen. Diese Lehre ist der kostbare Reichtum, den Gott offenbarte, als der Mensch die Bedeutung der Spiritualität zu verstehen begann. Aber die Menschen ignorieren diese Lehre und streben nach materiellem Reichtum, das Begehren danach bindet sie an den Kreislauf von Geburt und Tod. Verwirklichte Personen streben nach dem unermesslichen Reichtum der Gnade des Gottes Shiva, der höchste Glückseligkeit mit sich bringt. Die Opfer, die sie ausführen, werden diesem Ziel gewidmet sein.“

Für diesen Zweck entwickelten die Siddhas Kundalini Yoga. Um sicherzustellen, dass er um seiner wahren Zwecke Willen erlernt und angewendet wird, bestanden sie allerdings darauf, dass die Einzelheiten seiner Praxis nur von Adepten in einer persönlichen Einweihung und niemals schriftlich weitergegeben werden. Die Beschreibungen des Kundalini Yogas in ihren Gedichten offenbaren jedoch dessen philosophischen Ziele und Effekte. Diese Gedichte enthüllen auch die wesentlichen Elemente der Liebe und Hingabe, welche die göttliche Gnade einladen. Gnade kann – wie wir



Priester bei einer Feuerzeremonie

weiter unten sehen werden – die menschliche Natur mit ihren gewöhnlichen Begrenzungen transformieren, genauso wie die Alchemie unedle

Metalle verwandeln kann, indem sie sich auf höhere, verborgene Naturgesetze beruft. Zum Beispiel wird der Eingeweihte von Babaji's Kriya Yoga gelehrt, dass Shiva – der Name, den die Siddhas Gott oder dem höchsten Wesen, ihrer Quelle der Inspiration, gegeben haben – während der Pranayama-Praxis wiederholt werden kann als „Va“, das „kommen“ in der tamilischen Sprache bedeutet, und „Si“, womit man sich auf den Namen Gottes bezieht. Ihn auf diese Weise zu wiederholen, vermittelt unser höchstes Streben nach transzendentaler

Einheit. Als Erwiderung auf diesen Ruf des Strebens kann die göttliche Gnade als die Herabkunft „kühler Ruhe“ bei der gleichen Pranayama-Praxis erfahren werden.

Die leuchtende Flamme, unser unvergleichbarer Gott,

Die helle Flamme, die in meinem innersten Selbst weilt,

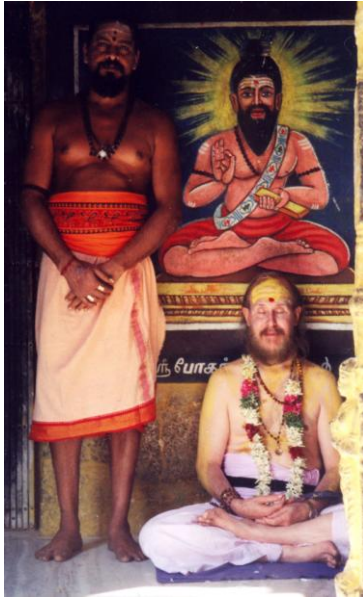
Die Flammenaugen, welche die sieben Welten transzendieren.

Aber eine kühle Flamme ist Er, der Anführer aller Opfer.

– Tirumandiram 221.

Hier definiert Tirumular Opfer neu. Anstatt den himmlischen Gottheiten Opfergaben in einem zeremoniellen Feuer darzubringen, um Wohlstand für uns selbst oder unsere Familien zu erhalten, sollten wir das Feuer, das im Inneren weilt, die Kundalini Shakti, anheben, sodass sie zu allen Chakras aufsteigt. Ebenso interpretiert er *Yaga* oder *Yagna* (Opfer) als eine innere Aktivität des Yogas, vgl. die Verse 337 und 338. An keiner Stelle in ihren Schriften preisen die Siddhas die Gottheiten. Anstatt sie in steinernen Abbildungen oder Tempeln anzubeten, ermutigen sie uns, Kundalini Yoga als innere Verehrung zu verstehen.

Tirumular betont, dass Opfer, die im Austausch für kleine Zugewinne gemacht werden, in Wirklichkeit unsere Sicht trüben und das wahre Ziel, die Gnade Gottes zu ersuchen, kaschieren. Gott, Shiva, ist die höchste Flamme, die das Universum einhüllt und transzendiert und die Seele mit höchster Weisheit erfüllt. Die Sonne und der Mond sind Metaphern für Seine beiden Augen. Die Sonne steht für das höchste, universelle Bewusstsein, das alles auf allen Ebenen der Manifestation erhellt. Der Mond repräsentiert das individualisierte Bewusstsein. Die Sonne ist der ewige Zeuge. Der Mond ist das reflektierte Bewusstsein, oder der



Marshall Govindan unter Bogar
und einem Priester

Zeuge in jedem von uns. Sein drittes Auge, *Agni*, symbolisiert die höchste Erleuchtung, welche die Seele über den Ozean von Geburt und Tod trägt. Wenn die Flamme kühl ist, kommt die Gnade

Gottes auf die Seele herab.

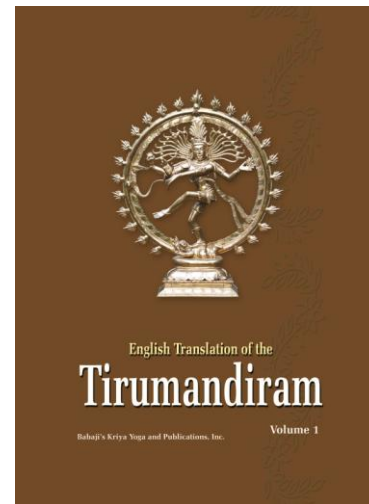
Siddhantha gibt einen fortschreitenden Weg in vier Stufen vor: (1) *Chariya*, Dienen, Karma Yoga; (2) *Kriya*, Handlungen der Verehrung, zuerst äußerlich, dann innerlich; (3) *Yoga*, einschließlich der acht Glieder des Ashtanga Yogas, aber letztendlich Kundalini Yoga; (4) *Jnana*, Weisheit. Jede Stufe bereitet uns auf die nächste vor. Als Schüler von Babaji's Kriya Yoga versprechen wir, Yoga nicht nur für unseren persönlichen Nutzen, sondern zum Wohl aller zu praktizieren. Dies bereitet uns auf die zweite Stufe vor, wobei Bhakti Yoga den Aspiranten dabei hilft, Liebe und Hingabe zu entwickeln. Dies wiederum befähigt uns, Zugang zu der Gnade, Kraft und notwendigen Motivation zu erlangen, um die yogische Sadhana auf der dritten Stufe fortzusetzen. Die Erweckung der Kundalini auf der dritten Stufe führt zu *Samadhi* und der Verwirklichung von Weisheit auf der vierten Stufe. Die vier oben genannten Stufen können auch gleichzeitig ausgebildet werden.

Die getrübbte Sicht der falschen Identifikation überwinden

Laut den Siddhas hat Shiva fünf Funktionen: Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung oder Verdunkelung und Gnade. Sie fördern die Erziehung der Seele, indem sie ihr die Erfahrungen ermöglichen, die sie benötigt, um weiser zu werden und die Unwissenheit im Hinblick auf unsere wahre Identität, den Egoismus, und die Täuschung zu überwinden. Gnade wirkt durch alle diese Funktionen, aber wir können direkten Zugang zu ihr erlangen, wenn wir mit Liebe nach ihr streben, indem wir uns Gott zuwenden. Diese Funktionen werden durch die Hände und Füße Natarajas, des „tanzenden Shivas“ im Tempel von Chidambaram dargestellt.

Obwohl uns das Bewusstsein auf allen Ebenen durchdringt, wird es durch die drei *Malas*

oder Makel der Seele verdeckt: *Anava Mala*, Egoismus und die Unkenntnis unserer wahren Identität, d.h. sich mit dem zu identifizieren, was wir nicht sind; *Karma Mala*, die Summe unserer Gewohnheiten und Neigungen, die Konsequenzen unserer vergangenen Gedanken, Worte und Taten; und *Maya Mala*, Täuschung des Geistes. Diese Verschleierung oder Verdunkelung manifestiert sich in Form von Ablenkung durch Emotionen, wie Angst oder Wut, mentale und intellektuelle Unruhe, Begierden, körperliches Unwohlsein und andere Hindernisse, wie Zweifel, Zerstreuung, Lust und Faulheit. Ihr Zweck ist, uns dazu zu motivieren, zu Suchenden zu werden und nach der Weisheit



zu streben, die uns über sie hinaus zur Selbstverwirklichung führen wird.

Wenn der *Prana* kontrolliert ist, wird bei diesem *Kundalini-Yagna* der Kanal der *Sushumna Nadi* geöffnet, so dass die Kundalini die sechs Adharas oder Chakras unter dem Kronen-Chakra durchdringt, wo sie mit *Para-Shiva*, dem höchsten Bewusstsein, verschmilzt.

An der Spitze der zentralen Nadi sollte man das Innere und das Äußere erfahren;

Durch das Brechen der Raserei von Ahamkara sollte man die Flut der Glückseligkeit verzehren können;

Durch akkurates Verschmelzen mit Shiva in ungebrochener Ruhe;

Sollte man die Glückseligkeit des schlaflosen Schlafes erreichen;

Tanze, Oh! Schlange! Im Rhythmus, im Rhythmus.

– Vers 116 aus Pambatti Siddhars „Dance, Oh! Snake Dance“

„*Ahamkara*“ ist der aus Unwissenheit hervorgegangene Egoismus.

Laut den Siddhas zeigen die Wurzeln zur Befreiung von den oben erwähnten Makeln nach oben. Wie von Pambatti Siddhar in seinem Gedicht „Dance Snake Dance“ Vers 113 dargestellt, gibt es keine Geburt für diejenigen, welche die nach oben wachsenden Wurzeln entfernt haben.

Und ein Gedicht der Bauls, einer Gruppe mystischer Musikanten aus dem historischen Gebiet Bengalens, besagt:

Die Wurzeln des Baumes sind in den Himmel gepflanzt,

Und die Zweige auf die Erde.

So ist Kundalini Yoga aufgebaut. Innerlichkeit und Aufwärtsbewegung sind seine Hauptcharakteristiken. Pranayama ist der

Schlüssel, weil es uns hilft, unsere nach unten fließende Samenflüssigkeit umzuleiten und sie nach oben zu führen. Sexuelle oder Samenenergie, *Bindu*, wird in spirituelle Energie, *Ojas* genannt, sublimiert, die mit den höchsten Chakras im und über dem Kopf verbunden ist. Sublimierung ist ein Prozess der Verfeinerung bzw. Reinigung. Sich nach innen zu wenden, weg von der Ablenkung durch die Sinne, beruhigt den Geist und den Vitalkörper. Genauso wie ein Glas Wasser klar wird, wenn das Sediment sich am Boden absetzt, lässt sich dann auch das Bewusstsein deutlich von den Bewegungen des Geistes unterscheiden. In der Stille identifizieren wir uns mit „Das“, der bewussten Energie, Shiva-Shakti, die im Kronen-Chakra zentriert ist.

Der umgekehrte Baum, mit seinen über den Kopf in den Himmel zeigenden Wurzeln, ist eine Metapher für das Verhältnis zwischen unserer menschlichen Natur und unserem göttlichen Ursprung. Wir sind von dem Göttlichen geschaffen. Unsere Wurzeln sind das Göttliche. Shiva, höchstes Bewusstsein, manifestiert alles durch Shakti, die ursprüngliche Schöpferkraft. Das Bewusstsein ist kein Epiphänomen des Gehirns, wie manche Wissenschaftler ohne Beweise behaupten. Bewusstsein erhält alles.

Die Praxis von Kundalini Yoga hebt die Energie von den unteren psychoenergetischen Zentren, Chakras genannt – wo wir uns mit dem physischen Körper und seinem Fortbestand, mit Emotionen, Wünschen und Phantasien identifizieren und hauptsächlich auf Überleben, sexuelles Verlangen und Begehren konzentriert sind – zu den höheren Chakras – wo wir Liebe, Kreativität, Einsicht und spirituelle Erleuchtung erfahren. Bis die höheren Chakras erweckt sind, identifizieren wir uns vollkommen mit den niederen psychologischen Zuständen. Zusätzlich zu den Pranayamas, wie oben erläutert, leiten alle der 18 Kriya Hatha Yoga Körperübungen und auch die Praxis von

Bandhas oder Muskelverschlüssen die Energie von den unteren zu den höheren Chakras. Außerdem werden sie so geübt, dass sie die linke und die rechte *Nadi*, *Ida* und *Pingala*, ausgleichen, die auch als „ha“ und „tha“ bezeichnet werden. Die Praxis führt zur Öffnung der zentralen *Sushumna Nadi*.

Lasse den Atem auf geeignete Weise durch die Nadis Idakala und Pingala fließen,

Setze dich (anmutig) in Asanas und lenke den Atem angenehm im Inneren;

Durch Muladhara, das dreieckig ist, steige nach oben;

Mögest du wahrlich die Füße des Höchsten sehen, also die zeitlose Ewigkeit.

– Tirumandiram 2173

Die drei Gunas entwurzelnd, wird derjenige, der den Atem in Muladhara kontrolliert

Und ihn alternativ durch die linke und die rechte Nadi fließen lässt,

In einer vorgeschriebenen Zeitspanne, von Ihm, welcher der König der himmlischen Wesen ist, unsterblich gemacht werden.

– Tirumandiram 615

Darüber hinaus führt die Praxis der *Bija*- oder Keimsilben Mantras, die für jedes Chakra spezifisch sind, zu einer Anhebung der Energie von den unteren zu den höheren Chakras. Sie energetisieren, erwecken und integrieren ihre zugehörigen psychologischen Zustände. Dies spiegelt das Grundprinzip des Tantra wider, dass Bewusstsein der Energie folgt und die Energie dem Bewusstsein. Tantra bezieht sich auf die Gesamtheit der Lehren, die darauf abzielen, die materiellen und spirituellen Dimensionen der Menschheit zu verbinden.

Laya Yoga

Eine andere Bezeichnung für Kundalini Yoga ist Laya Yoga. Laya bedeutet Auflösung. Die Auflösung der falschen Identifikation des Egos mit dem, was es letztendlich nicht ist: die physischen, emotionalen, mentalen und intellektuellen Dimensionen der menschlichen Natur. Jede davon entspricht einem Element oder *Bhuta* der antiken Wissenschaft: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie verdecken unser wahres, ewiges spirituelles Selbst, oder Bewusstsein, das dem fünften Element, Raum, entspricht.

Die von den Siddhas bevorzugte Beschreibung Gottes, *Vettaveli*, bezieht sich auf weiten, leuchtenden Raum. Ebenso wie Wasser notwendig ist, um Erde zu lösen, man Feuer benötigt, um Wasser in Dampf übergehen zu lassen, Feuer zu Luft verbrennt und sich Luft im unendlichen Raum auflöst, steigt unser Bewusstsein auf, dehnt sich aus und identifiziert sich mit erhabeneren Dimensionen der Existenz. Egoismus – die Gewohnheit sich mit dem zu identifizieren, was wir nicht sind – engt das Bewusstsein auf körperliche Empfindungen, Emotionen, geistige Fantasien oder Erinnerungen und intellektuelle Ideen ein und führt zu einem vorübergehendem Ausschluss von allem anderen. Dies ist effizient und effektiv für unser Überleben und viele begrenzte alltägliche Aufgaben und Beziehungen. Wenn aber das Ego eine übertrieben große Rolle einnimmt und uns unsere wahre Identität vergessen lässt, ist es die Hauptquelle unseres Leidens.

Beim Laya Yoga lösen wir die falsche Identifikation unseres Egos mit dem Physischen (Erde) auf, sodass sie in das Emotionale (Wasser), das Mentale (Feuer), das Intellektuelle (Luft) und schließlich in das Spirituelle (Raum) übergeht. Die Meditation über die 24 *Tattvas* oder Prinzipien der menschlichen Natur ermöglicht uns einen Zugang zu Selbstverwirklichung und Transzendenz. Die 24 *Tattvas* umfassen die fünf

oben erwähnten Elemente, ihre fünf *Tanmatras* oder Sinneselemente (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten), ihre fünf Sinnesorgane, die fünf Organe des Handelns sowie das Unterbewusstsein, den Geist, den Intellekt und das Ego ferner gibt es auch fünf weitere *Tattvas*, welche die Vertreter von Maya oder der Täuschung sind (Zeit, Begierde, Karma, begrenztes Wissen und begrenzte Kraft). Asanas oder Körperhaltungen und Bandhas sublimieren die Energie im physischen Körper; Bhakti Yoga bzw. hingebungsvolle Praxis läutert die Energie im Vitalkörper, dem Sitz der Emotionen; Pranayama und Meditation verfeinern die Energie im Mentalkörper; Mantras sublimieren die Energie im intellektuellen Körper. In Synergie führen sie zur kognitiven Versenkung, *Samadhi* genannt, wobei die Kundalini-Energie zu dem obersten Chakra aufsteigt. Wenn dies eintritt, wird die Herabkunft der Gnade erleichtert und sie manifestiert sich als innerer Guru. Sri Aurobindo bezeichnet dies als das „seelische oder psychische Wesen“. Wenn es in den Vordergrund tritt, führt und transformiert es uns zunehmend, während unsere potentielle Kraft und unser potentielles Bewusstsein enthüllt werden. Wir erlangen Erkenntnis unseres göttlichen Selbst und identifizieren uns mit *Sat-chit-ananda* – absolutem Sein, absolutem Bewusstsein und absoluter Glückseligkeit – im Kronenchakra.

Om Namah Shivayah bedeutet „das Resultat von Hingabe ist Glückseligkeit“. In anderen Worten, wenn du alles aufgibst, bekommst du alles. Der spirituelle Weg beginnt, wenn du bereit bist, nichts Besonderes zu erleben und auch niemand Besonderes zu sein. Erinnere dich daran, während du jeden Moment dem nächsten opferst.

Empfohlene Lektüre, erhältlich in verschiedenen Sprachen in unserem [Online-Büchershop](#)

Govindan, Marshall, *Jesus und die Yoga Siddhas – Lehren der Weisheit*

Govindan, Marshall, *Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas*

Dr. T.N. Ganapathy, Ph.D and Dr. KR Arumugam, Ph.D, *The Yoga of Siddha Tirumular: Essays on The Tirumandiram*

Dr. T.N. Ganapathy, Ph.D (Redaktion), *The Yoga of the Eighteen Siddhas: An Anthology*

Dr. T.N. Ganapathy, Ph.D, *The Yoga of Boganathar, Band 1 and 2 (Englisch) bzw. Der Yoga des Siddhas Boganathar (Deutsch)*

Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas, *Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga, Fernstudienkurs*

Drs. Geetha Ananad und T.N. Ganapathy, *Truth Speaks, Civavakkiyam, E-Book*

3. News und Notizen

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

Pilgerreise nach Südindien vom 03.-21. Januar 2021. Zum ersten Mal seit drei Jahren organisieren wir wieder diese Reise nach Südindien. Acharya Satyananda wird mit der Unterstützung von den Acharyas Sita und Nagalakshimi eine Gruppe Eingeweihter in Babaji's Kriya Yoga durch das Land der tamilischen Siddha Yoga Tradition führen, dieses Mal mit einigen neuen Reisezielen und einer Neujahrsfeier in unserem Ashram in Bangalore. Seit mehr als einem Jahrzehnt leitet Satyananda unsere Pilgerreisen in Indien und unterrichtet Babaji's Kriya Yoga dort. Die Reiseleitung wird in Englisch mit den jeweiligen Übersetzungen durch die begleitenden Acharyas stattfinden. Für Einzelheiten wenden Sie sich bitte an: info@babaji.ca

Wir werden Heiligtümer der alten spirituellen Kultur Südindiens besuchen und mehrere lebende spirituelle Meister treffen, täglich Kriya Yoga angeleitet in Ashrams, alten Tempeln, Samadhi-Schreinen, auf Bergen und an Ozeanküsten praktizieren; wir werden unseren Ashram in Bangalore und die Ashrams von zwei weltberühmten Heiligen in Tiruvannamalai und Pondicherry besuchen sowie ein Ayurveda Resort nach vedischem Erbe in den Western Ghats und durch die wunderschöne Natur von Tamil Nadu und Kerala reisen, wobei wir das sonnige Landesinnere mit endlosen Kokospalmen, das schöne Gebirge der Western Ghats und die Küsten des Indischen Ozeans und des Arabischen Meeres streifen werden.

Zweite Einweihungen werden von M. G. Satchidananda in Quebec vom 28.-30. August und vom 23.-25. Oktober 2020 auf Englisch sowie vom 12.-14. Juni und vom 16.-18. Oktober 2020 auf Französisch angeboten werden.

Eine dritte Einweihung wird von M. G. Satchidananda vom 17.-26. 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.

Internationaler Yoga Kongress von Yoga Vidya, 20.-22.11.2020 in Bad Meinberg, mit M.G. Satchidananda als einem internationalen Hauptgast

M.G. Satchidananda kommt nach Deutschland!

M.G. Satchidananda, Linienhalter von Babaji's Kriya Yoga und Gründer-Präsident von Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, besucht zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder Deutschland und gibt ein Einweihungsseminar in einem deutschsprachigen Land.

Dies ist daher eine großartige Gelegenheit für alle bereits Eingeweihten, die ihn aus früheren Jahren kennen und gerne wiedersehen möchten, sowie für alle, die ihn einmal persönlich kennenlernen und erleben möchten!

Satchidananda wird zwei Vorträge über Yoga-Siddhantha und über Yoga-Sadhana nach Patanjali halten und einen Satsang anbieten, in englischer Sprache übersetzt von Satyananda, sowie unmittelbar im Anschluss an den Kongress ein Einweihungsseminar geben:

Seminar mit Erster Einweihung in Babaji's Kriya Yoga:

Sonntag-Mittwoch, 22.-25.11.2020 in Bad Meinberg, mit Acharya M.G. Satchidananda

Das Seminar findet als Retreat bei Yoga Vidya statt, es beinhaltet Übernachtung und Vollverpflegung vor Ort. Seminarbeginn ist

Sonntag, 16:30 Uhr, Seminarende ist Mittwoch, ca. 12 Uhr.

Inhalt

Die erste Einweihung in Babaji's Kriya Yoga führt in Kundalini-Pranayama Kriya ein, in den Atem der Schöpferkraft, sowie in die Bewusstseins- und Meditationstechniken der Siddhas, die der eigenen Gesundheit, Entfaltung, Transformation und dem Erwachen dienen.

Satsang

M.G. Satchidananda wird in diesen Tagen auch einen Satsang halten für alle Eingeweihten in Babaji's Kriya Yoga!

Der Satsang wird am Sonntag, 22. November 2020 von 08:15 – 11:00 Uhr stattfinden.

Anmeldung

Eine persönliche Anmeldung für das Einweihungsseminar im Voraus per E-Mail (info@babaji.de) ist erforderlich.

Anmeldeschluss ist der 1. Oktober 2020.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Gegebenenfalls kann ein Seminarplatz nur über Warteliste vergeben werden. Der Anmeldeschluss ist einzuhalten.

Wichtig: Für die Zulassung benötigen wir den vollständig ausgefüllten und unterschriebenen [Anmeldebogen](#), auch von allen Wiederholern.

Mit der Anmeldebestätigung geben wir die näheren Informationen zur Unterkunft und zur Anmeldung bei Yoga Vidya für den Yoga-Kongress und/oder für unser Seminar.

Weitere Details zum Einweihungsseminar in unserer [Seminarbeschreibung](#).

Änderungen und alle Rechte vorbehalten. Terminänderungen sind manchmal unvermeidbar. Bitte vor Anmeldung eigenständig im [Seminarkalender](#) auf Aktualisierungen überprüfen.

Veranstalter:

Yoga Vidya, Bad Meinberg, in Schirmherrschaft,

Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, Inc. (USA, Kanada, Indien, Sri Lanka).

Alle Seminarteilnehmer sind herzlich eingeladen und willkommen, auch zuvor auf dem Kongress dabei zu sein!

Internationale Yoga Konferenz in Warschau (Polen) vom 27.-28. November 2020 mit M. G. Satchidananda

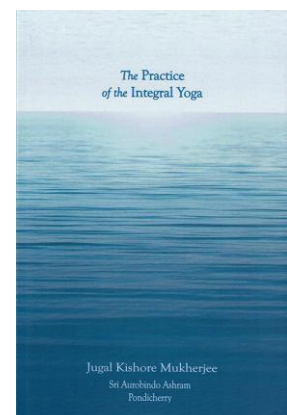
und weiteren angesehenen Rednern in englischer und polnischer Sprache. Die Veranstaltung wird darauf fokussiert sein, Yoga im Allgemeinen und Babaji's Kriya Yoga im Besonderen vorzustellen. Es werden historische, gesundheitliche, spirituelle und philosophische Blickwinkel beleuchtet werden. Nähere Informationen zum Programm und den Teilnahmemöglichkeiten werden bald verfügbar sein. Kontakt-E-Mail: poland@babajiskriyayoga.net.

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

Sri Aurobindo Ashram veröffentlicht 2003. 366 Seiten. Preis: USD\$ 18.50, CAD\$ 18.90 in Kanada (inkl. Waren- und Dienstleistungssteuer).

ISBN 81-7058-732-8. Softcover. 15,24 x 22,86 cm.

Wenn du von der Brillanz der Schriften Sri Aurobindos inspiriert oder von der Mutter im Herzen berührt wirst und du gerne kurz und



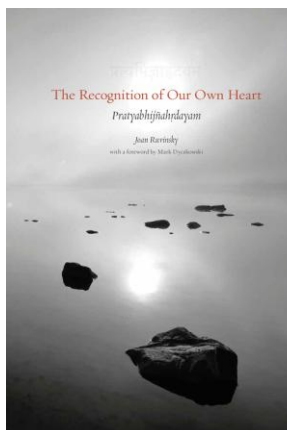
bündig verstehen möchtest, wie man ihren Integralen Yoga praktiziert, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

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*, 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

Neu: Persönliche Retreats im Ashram in Quebec sind nun mit vorheriger Reservierung möglich. Wir freuen uns, bekannt zu geben, dass Jivani Johanne Abran und ihr Ehemann Dhanyam Daniel Lacroix in ihr neu gebautes Haus 100m von dem Quebec Ashram entfernt eingezogen sind. Und dass Jivani sich während der Wintermonate und im zeitigen Frühjahr dazu bereit erklärt hat, Mahlzeiten für Besucher zuzubereiten, die ein persönliches Retreat im Ashram machen möchten. Von Ende April bis Ende August können entsprechende Mahlzeiten auch von Vajra Ira Davis angeboten werden. Für weitere Informationen: info@babaji.ca



Acharya Satyananda mit 30 Teilnehmern bei einer zweiten Einweihung am 09. Februar 2020 in Mumbai (Indien)

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 04. – 07.06.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de

Bretten (nahe Karlsruhe, DE) 01. – 04.10.2020

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

Gottsdorf (Niederösterreich, AT) 23. – 25.10.2020

Veranstaltungsort: Alte Schulte, Gottsdorf,
Information und Anmeldung: Christian
Ebner, connect@rajayoga.at bzw.
www.rajayoga.at

Kontakt: info@babaji.de

mit M. G. Satchidananda und Satyananda

Bad Meinberg (DE) 22.11.-25.11.2020

Veranstaltungsort: Yoga Vidya, [↗weitere
Details und Programm](#)

mit Kailash

Thundorf (CH) 21.08. – 23.08.2020

Thundorf (CH) 27.11. – 29.11.2020

Kontakt: info@babaji.ch

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

mit Brahmananda

Klagenfurt (AT) 17. – 19.07.2020

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

Aufbauseminar

Bad Griesbach (DE) 11.06. – 14.06.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de;
[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Brettl bei Gaming (Niederösterreich, AT)
29.10. – 01.11.2020

Veranstaltungsort: Wolfsberghof, [↗weitere
Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Vertiefungsseminar

Bad Griesbach (DE) 31.07. – 09.08.2020

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de, [↗weitere Details und
Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Kriya Hatha Yoga Lehrer Aus- bildung

mit Kailash und Satyananda

Thundorf (Schweiz) 13. – 28.07.2021

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

Kontakt: Kailash, info@babaji.ch; [↗weitere
Details und Programm](#)

**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** **Blog:**
www.seekingtheself.com

Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga Journals – falls noch nicht geschehen – um die jährliche Zahlung von 13 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 30. Juni 2020 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.