



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

## Deutsche Ausgabe

### In dieser Ausgabe

1. Desinformation, Misstrauen, Unterscheidungskraft und Dharma  
von M. G. Satchidananda
2. Gesundheit und Langlebigkeit durch die Praxis von Kriya Yoga Pranayama erreichen  
von Durga Ahlund
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](http://www.babaji.ca) · [journal@babaji.ca](mailto:journal@babaji.ca)

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

## 1. Desinformation, Misstrauen, Unterscheidungskraft und Dharma

von M. G. Satchidananda

Während des letzten Jahrzehnts haben Social-Media-Plattformen Desinformationen in zunehmender Geschwindigkeit verbreitet. In weitaus geringerem Maße haben dies auch die alten Medien bzw. Mainstream-Nachrichtenquellen, wissentlich oder unwissentlich, getan. Folglich sind viele Personen

in die Falle geraten, den alten Medien zu misstrauen. Der traditionelle Ansatz, Nachrichten und Informationen gemäß hohen journalistischen Standards zu produzieren, ist zu oft kompromittiert worden. Die Herausforderung besteht nun darin, wie man

aktuelle Ereignisse wahrnimmt und seinen sozialen Verpflichtungen nachkommt.

Obwohl die letztendliche Verantwortung für diese Situation von dem Nachrichtenbezieher getragen wird, ist es hilfreich zu verstehen, warum sich so viele, ähnlich wie die Konsumenten von Fast Food, beeinflussen lassen. In beiden Fällen handelt es sich um etwas, das leicht zu finden, günstig und voller Verzerrung hinsichtlich dessen ist, was wir mögen, wird vermieden, was wir nicht mögen, sind die jeweiligen Produzenten bestrebt, unsere Unwissenheit für ihre eigenen selbstbezogenen Interessen auszunutzen und wird es zu einer Gewohnheit.

Die explosionsartige Verbreitung von Verschwörungstheorien, die wachsende soziale Spaltung, die Ablehnung alter Medien und der Aufschwung von Populismus und Autokraten gehören zu den offensichtlichsten Folgen.

Dieser Artikel beginnt dort, wo mein Beitrag „*Populistische Politik und unsere Pflicht als Yoga Sadhaks*“, im Kriya Yoga Journal, Frühjahr 2017, Jahrgang 24, Nummer 1, endet und daher bitte ich die Leser, sich diesen zuerst unter folgendem Link anzusehen, ehe sie fortfahren: [www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-24-1-Fruhjahr-2017.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-24-1-Fruhjahr-2017.php)

Da sich die Situation seitdem so sehr verschlechtert hat, ist es angebracht, hier zumindest die ersten drei der neun Pflichten zu wiederholen, die ein *Yoga Sadhak* erfüllen muss, um den *Dharma* zu schützen:

„Ich glaube, dass es heutzutage die Pflicht von *Yoga Sadhaks* ist, die Yamas (soziale Beschränkungen) wie Ahimsa (Gewaltlosigkeit), Satya (Wahrhaftigkeit), und Aparigraha (Begierdelosigkeit) in ihren Beziehungen und als Mitglieder des Staates einzuhalten. Weiterhin haben *Sadhaks* die Pflicht, direkt oder indirekt diejenigen zu unterstützen, die sich der schwierigen Aufgabe verschrieben haben, Satya (Wahrheit)

durch investigativen Journalismus zu verbreiten. Außerdem sollten *Yoga Sadhaks* ihre gewählten Repräsentanten unterstützen. Ein *Yoga Sadhak* kann dieser Pflicht auf verschiedene Arten nachkommen.

1. Ein *Yoga Sadhak* sollte Medienkompetenz entwickeln, welche definiert wird als die Fähigkeit, auf Medieninhalte zurückzugreifen, diese zu analysieren, zu bewerten und zu erstellen. Dies kann uns helfen, die Fähigkeit des kritischen Denkens zu entwickeln, zu verstehen, wie Medien unsere Kultur und Gesellschaft formen, sie basierend auf unseren eigenen Erfahrungen, Fertigkeiten, Überzeugungen und Werten zu beurteilen und Voreingenommenheit, Schönrednerei, Fehlinformationen und Lügen zu erkennen.

2. Ein *Yoga Sadhak* muss sich bemühen, die Fakten über wichtige Themen so wahrzunehmen, wie sie von Medien, die Wert auf hohe journalistische Standards legen, dargestellt werden und sollte darüber im Geiste der Weisheit des *Yoga* nachdenken, bevor er/sie ein Urteil fällt.

3. Ein *Yoga Sadhak* sollte Medien folgen, die hohe Standards des professionellen Journalismus einhalten. Um investigativen Journalismus zu betreiben, der die Äußerungen von Politikern überprüft, sind Nachrichtenagenturen auf die Unterstützung von engagierten Bürgern angewiesen, besonders jetzt, da die traditionellen Printmedien aufgrund ihrer Verluste an Werbeeinnahmen Probleme haben, zu überleben.“

## Das Paradoxon von Verschwörungstheorien

Wie paradox es ist, dass keiner glauben will, dass er bzw. sie selbst einer „Verschwörungstheorie“ verfallen ist! Dennoch existieren sie, mit höchst schädlichen Konsequenzen für uns alle. Eine Verschwörungstheorie kann definiert werden als eine Theorie, welche die gewöhnliche Erklärung für ein Ereignis ablehnt und stattdessen einer

geheimen Gruppierung oder Organisation unterstellt, einen heimlichen Plan zu verfolgen. Gerüchte, und ihr charakteristischer Subtyp, Verschwörungstheorien, kommen auf, wenn eine vorherige Weltordnung auf den Kopf gestellt wird und bisherige Referenzpunkte ihre Gültigkeit bzw. Beweiskraft verlieren und dadurch neue kollektive Erklärungen hervorbringen. Gerüchte dienen als Bewältigungsstrategien für die gefährdete Bevölkerung und sind kraftvoll, da sie bei Gefühlen wie Wut, Furcht, Trauer und Hilflosigkeit bzw. Ängstlichkeit hilfreich sind. Je ausgeprägter die emotionale Reaktion und Wirkung, desto wahrscheinlicher ist es, dass Menschen bestrebt sein werden, die Angelegenheit umzudeuten, sodass sie sich angenehm in ihr Weltbild fügt, auch wenn ihnen gegenteilige Fakten präsentiert werden.

Verschwörungstheorien hingegen versuchen, diese negativen Emotionen bei dem Nachrichtenkonsumenten zu verursachen, um das Verhältnis zwischen der Bevölkerung und den traditionellen Machtstrukturen zu verschlechtern. Verschwörungstheorien zielen darauf ab, Misstrauen gegenüber etablierter Autorität und Macht zu erzeugen. Alle Institutionen und Personen, die mit „dem System“ in Verbindung gebracht werden, sind Verdächtige: Politiker, die Medien, Experten, Wissenschaftler, Gesundheitseinrichtungen, Pharmaunternehmen und Ärzte. Derartige Behauptungen nutzen die weitverbreitete Unkenntnis hinsichtlich dessen aus, wie die Wissenschaft zu Fakten gelangt und was hohe journalistische Standards auszeichnet und bauen ebenso auf einer Ansteckung mit der Befürchtung auf, dass unsere Institutionen, welche die Wissenschaft und hohe journalistische Standards unterstützen, selbst korrumpt sind.

Es bestürzt mich, zu hören, dass sogar Yoga Schüler behaupten, COVID-19 sei ein „Betrug“ (engl. „Scamademic“) bzw. ein „Hoax“, der von Eliten für ihre eigenen schändlichen Zwecke gefördert werden

würde. Verschwörungstheorien, wie ein Virus selbst, mutieren für gewöhnlich. Zu denen, die sich auf COVID 19 beziehen, gehören, dass die Erkrankung auf Bill Gates, ein chinesisches Militärlabor, das US-Militär oder 5G Netzwerke zurückzuführen sei und sogar auch, dass sie in Wahrheit gar nicht existieren würde! Weitere Verschwörungstheorien umfassen den „globalen Erderwärmungsschwindel“, einen geheimnisvollen „Deep State“, die Anschläge vom 09.11.2001, das Attentat auf Präsident Kennedy, Chemtrails, die Vertuschung von fliegenden Untertassen und Außerirdischen durch die US-Regierung, Antisemitismus, die Freimaurer, die Illuminaten und den Antichrist. Radikale terroristische Gruppierungen rechtfertigen ihre Taten mit dem Glauben, „wenn ich sie nicht vernichte, werden sie mich vernichten“, ohne jegliche rationale Überprüfung. Impfgegner sind überzeugt, dass Impfungen bei Kindern Autismus auslösen, obwohl es dafür keinen wissenschaftlichen Beweis gibt. Sie glauben auch, dass die Regierung die Menschen dazu zwingen wird, sich gegen COVID 19 impfen zu lassen.

In seinem Buch „*Mass Paranoia*“, schreibt Peter Kreko: „In Zeiten wirtschaftlicher, politischer und sozialer Krisen ist die Versuchung besonders hoch, auf Verschwörungstheorien zurückzugreifen, um das Unerwartete zu rationalisieren. Ich würde drei Ursachen vorschlagen, die dem zugrunde liegen: ein Gefühl des Kontrollverlusts, das Vakuum an Informationen und Wissen und durch negative Ereignisse ausgelöste Angst. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie die Ereignisse nicht beeinflussen können, die ihren Lebensalltag bedrohen, kann es sein, dass sie versuchen, eine Kontrollillusion zu erschaffen, indem sie allzu begeistert nach Erklärungen suchen. Ungewöhnliche Ereignisse erfordern außergewöhnliche Interpretationen, die über die traditionellen und offiziellen Schilderungen

hinausgehen. Ferner kann in historischen Zeiten, die von Frustration und Ungewissheit geprägt sind, das Bedürfnis, einen Feind oder einen Schuldigen zu identifizieren, überwältigend sein.“ (Anmerkung 1).

### Die große Lüge

Eine weitere Quelle der Desinformation wird manchmal als die „große Lüge“ bezeichnet und tritt in Erscheinung, wenn ihre Vertreter die sozialen Medien wiederholt und unentwegt mit Falschnachrichten überfluten, in der Überzeugung, dass, falls etwas oft genug als Fakt wiederholt wird, viele Menschen beginnen werden, daran zu glauben.

Damit verwandt ist das sogenannte „magische Denken“. Präsident Trump hat dies seit dem Ausbruch von COVID-19 immer wieder zur Schau gestellt, wenn er die Meinung geäußert hat, dass „es sehr bald wieder vorbei sein wird“ und diese Behauptung sogar mit den Worten „wie Magie“ oder „ich hoffe“ relativiert und gleichzeitig deutlich zum Ausdruck gebracht hat, „ich bin nicht verantwortlich“ für die Reaktion der Regierung darauf. Sein lebenslanger Glaube an die Kraft des positiven Denkens, Neuen Denkens (*New Thought*) und der „Chaosmagie“ ist sehr gut dokumentiert. Trump glaubt, „alles kann sich ohne Vorwarnung verändern, und deswegen versuche ich, nichts von dem, was passiert, allzu ernst zu nehmen.“ (Anmerkung 2).

Folglich sind heute genau die Institutionen, die es uns ermöglichen, unseren individuellen und kollektiven *Dharma* zu verwirklichen, alle durch populistische und autoritäre Anführer ernsthaft bedroht. Diese Bedrohung wird durch jene vergrößert, welche die Praxis der Unterscheidung durch Misstrauen gegenüber Fachwissen und Zynismus ersetzt haben.

*Dharma* kann definiert werden als zweckmäßige soziale Ordnung, dies wird im

Klassischen Yoga als *Yamas*, die sozialen Beschränkungen, bezeichnet, und hat als Ziel die Verwirklichung des menschlichen Potentials und die Vermeidung von Leiden, das der menschlichen Natur entspringt. Die fünf sozialen Beschränkungen sind:

1. *Ahimsa*: Nicht-Schaden; und dessen positiver Ausdruck in Form von Freundlichkeit;
2. *Satya*: die Suche nach und das Ausdrücken von Wahrheit; Nicht-Lügen;
3. *Asteya*: Nicht-Stehlen;
4. *Brahmacharya*: Keuschheit;
5. *Aparigraha*: Begierdelosigkeit.

In einem weiteren Sinne wird *Dharma* definiert als die ewige und inhärente Natur der Wirklichkeit, ein kosmisches Gesetz, das richtigem Verhalten und sozialer Ordnung zugrunde liegt.

Es hat mich erstaunt, zu erfahren, wie manche Schüler und sogar Yoga-Lehrer die oben genannten Beschränkungen ignorieren, wenn sie behaupten, sie seien so „kerngesund“ und „furchtlos“, dass sie die Gebote des „Social Distancing“ und die Hygienevorschriften in ihren Yogastudios missachten könnten, die angesichts der Pandemie erforderlich sind. Sie übersehen, dass sie als asymptomatische Träger des Virus andere anstecken können. Sie lassen damit den Wert anderer, die vielleicht nicht so gesund sind, wie sie es zu seien meinen, völlig außer Acht. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass sie mit kritischem Denken, politischer Debatte und Virologie nicht vertraut sind. Hinzu kommt möglicherweise auch ein Bedürfnis, die medizinische Wissenschaft zu verunglimpfen, um so die von ihnen bevorzugten Formen alternativer Medizin oder gar eine alternative Realität zu bewerben.

### Die Notwendigkeit von Unterscheidungskraft

Unterscheidungskraft bzw. *Viveka* ist das Hauptmittel, durch das *Dharma* geschützt werden kann und setzt voraus, dass man nach der Wahrheit strebt. Unterscheidungskraft stellt eine Reaktion auf Unkenntnis, auf Nicht-Wissen dar und erfordert Anstrengung. Wissenschaft, prinzipientreuer Journalismus und authentischer Yoga haben die Aufdeckung bzw. Verwirklichung von Wahrheit als gemeinsames Ziel. Die Wissenschaft sieht sie als eine Tatsache an und erreicht sie durch einen langen Prozess von Versuch und Irrtum, Beobachtung, Aufzeichnung und Vergleich. Der Journalismus gelangt zu ihr, wenn er bestimmte Prinzipien befolgt. Außerdem sind Journalisten dazu ausgebildet, skeptisch zu sein. Yoga bezieht sich auf sie in Form von Weisheit oder *Jnana* und schreibt der eigenen Erfahrung die höchste Autorität zu und sieht die traditionellen Texte als Sekundärquellen zum Abgleich. Dies unterscheidet Yoga von einer Religion, die fordert, dass bestimmte heilige Schriften die höchste Quelle der Autorität und Wahrheit sind. Klassischer Yoga behauptet, dass man nur durch „*Kriya Yoga*“, bestehend aus intensiver kontinuierlicher Praxis, Selbststudium und Hingabe der Egoperspektive, „Selbstverwirklichung“, bekannt als *Samadhi*, erreichen kann.“

Yoga verlangt, dass jeder von uns danach strebt, den eigenen *Sva-Dharma* bzw. den persönlichen „Selbst“-Zweck zu erfüllen, wozu – unabhängig von unserer Situation, dem jeweiligen Kontext und unserem Status im Leben – unsere Verpflichtungen als Familienmitglieder, Bürger, Anführer, Berufstätige sowie auch die unserer Seele, d.h. die Selbstverwirklichung, gehören. Als Bürger haben wir alle die bürgerliche Pflicht, eine soziale Ordnung zu bewahren, die den Schutz und die Erfüllung der Bedürfnisse und des Potentials aller Mitglieder der Gesellschaft zum Ziel hat. Zu diesen Bedürfnissen gehören Gesundheit, Sicherheit, Bildung, das Streben nach Gerechtig-

keit und die Förderung der Menschenrechte. Diese Verantwortung setzt voraus, dass die Bürger dafür Sorge tragen, dass sie gut informiert sind, damit sie Vertreter wählen können, die politische Fragen im Sinne der sich entwickelnden gesellschaftlichen Bedürfnisse erforschen, artikulieren und debattieren. Um dieser bürgerlichen Verantwortung nachzukommen, müssen die Bürger vertrauenswürdige Nachrichten- und Informationsquellen abonnieren, die sie dabei unterstützen können, ihre gewählten Vertreter zur Rechenschaft zu ziehen. Verlässliche Nachrichten- und Informationsquellen sind auf hohe journalistische Standards angewiesen, sowohl innerhalb als auch außerhalb der traditionellen alten Medien.

### Was ist Journalismus?

„Journalismus ist ein ‚Bericht über das, was geschieht‘ (Anmerkung 3) innerhalb der Gemeinschaft, mit der man sich identifiziert, allerdings außerhalb der Reichweite persönlicher Erfahrung: was an einen Ort passiert, an dem man sich nicht aufhält, zu einer Zeit, zu der man mit etwas anderem beschäftigt ist ... Journalismus ist für die Demokratie essentiell, da er ein Gefühl geteilter Wirklichkeit über eine Stadt, einen Staat oder eine Nation hinweg erzeugt. Ohne diese geteilte Wirklichkeit, kann eine öffentliche Sphäre – der Begriff, den der Philosoph Jürgen Habermas verwendet, um den Raum zu beschreiben, in dem die öffentliche Meinung Gestalt annimmt – nicht existieren.“ (Anmerkung 4). Dies setzt voraus, dass die Absicht vorhanden ist, eine öffentliche Sphäre gemeinsamen Verstehens zu erzeugen, etwas, das – wie man argumentieren könnte – nicht mehr länger angestrebt wird, außer während der Berichterstattung über phänomenale Ereignisse wie Naturkatastrophen, Wahlergebnisse, den Tod eines Staatsoberhauptes und andere Katastrophen.

Eine medienkompetente Person unterscheidet Informationsquellen, die solche hohen journalistischen Standards einhalten, von jenen, die dies nicht tun. Einer der Standards hochqualitativen Journalismus ist Neutralität, was normalerweise bedeutet „ohne Wert beizumessen oder mehr als den unmittelbaren Kontext zu liefern“ und dies „übersetzt sich in eine erzwungene Beschränkung hinsichtlich Sprache und Tonfall ... die Kennzeichen der Objektivität“ (Anmerkung 5). Dies steht im Gegensatz zu den Artikeln, die von Meinungskolumnisten geschrieben werden bzw. zu Leitartikeln oder Beiträgen in den sozialen Medien, deren Zweck es ist, zu unterhalten, oder die Meinung des Zuhörers bzw. Lesers zu ändern. Leider sind alle Mainstream-Medien heutzutage in ihrer Berichterstattung explizit oder implizit voreingenommen, weshalb es wichtig ist, die eignen Nachrichtenquellen nicht auf ein einziges Medium zu beschränken, sondern sich einen Überblick über sie alle zu verschaffen, im Inland und international, um feststellen zu können, welche Nachrichten verfolgt werden.

Ein weiterer hoher journalistischer Standard ist, eine angebliche Tatsache durch mindestens zwei verifizierbare und seriöse Quellen zu belegen. Herausgeber urteilen in gutem Glauben, um zu erkennen, welche Behauptungen nicht unterstützt werden können. Sie sind auch dafür verantwortlich, Widerrufe zu veröffentlichen, wenn Fehler bei der Berichterstattung gemacht worden sind. Die alten Medien können wertvoll sein, wenn sie sich darum bemühen, einen solchen Standard einzuhalten.

**Social-Media-Nachrichtenquellen, einschließlich Facebook, Google, Bing und Apple, sind nicht durch solche Standards eingeschränkt.**

Ihr Ziel ist, den Wert ihrer Aktien für ihre Aktionäre zu maximieren. Während sie

normalerweise Nachrichten, die von den alten Medien berichtet werden, übernehmen, ist insbesondere Facebook aufgrund offenkundigen politischen Drucks durch autoritäre Personen von einer neutralen Berichterstattung abgewichen.

*„Facebook hat seine Bemühungen gegen falsche und irreführende Nachrichten eingeschränkt, eine Strategie übernommen, die es Politikern explizit erlaubt, zu lügen und sogar seinen News-Feed-Algorithmus verändert, um Behauptungen zu entkräften, dass es gegen konservative Herausgeber voreingenommen wäre, so mehr als ein Dutzend ehemaliger und aktueller Mitarbeiter und vorher unveröffentlichte von der Washington Post akquirierte Dokumente... Und mit dem Machtgewinn Trumps brachte die Angst vor seinem Zorn Facebook zu einem respektvolleren Umgang mit seiner wachsenden Anzahl rechtsgerichteter Nutzer, wodurch die Ausgewogenheit der Nachrichten, die Personen im Netzwerk sehen, gekippt wurde, laut derzeitiger und ehemaliger Mitarbeiter.“ (Anmerkung 6).*

**Entscheidest du weiterhin selbst, welche Nachrichten du erhältst? Bist du bereit, dafür zu bezahlen?**

Außerdem haben Social-Media-Giganten wie Facebook und Google seither viel mehr Daten über unsere Neigungen und Vorlieben gesammelt und ihre Algorithmen entwickelt, um zu entscheiden, welche „Nachrichten“ jemandem in Bezug auf diese Neigungen und Vorlieben präsentiert werden. Wie ich im zweiten Teil der dreiteiligen Artikelserie mit dem Titel „*Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt*“ in der Sommerausgabe 2018 des Kriya Yoga Journals erörtert habe, überlassen die Menschen ihre Entscheidungsfreiheit Institutionen, die sie besser kennen, als sie sich selbst, indem sie „Big Data“ und computerbasierte Algorithmen anwenden. (Anmerkung 7).

[www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-25-2-Sommer-2018.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-25-2-Sommer-2018.php)

Wenn du Neuigkeiten von solchen Social-Media-Giganten anstatt aus traditionellen Nachrichtenquellen beziehst, lässt du zu, dass du von ihnen dahingehend manipuliert wirst, welche Nachrichten du liest. Folglich könnte man argumentieren, dass du deine Pflicht vernachlässigst, die soziale Ordnung bzw. den *Dharma*, das übergeordnete Wohl aller, vor Autokraten und ihren Vertretern zu schützen, die bestrebt sind, diese für ihre eigenen Zwecke zu untergraben.

Indem du für ihre Abonnements zahlst, unterstützt du hingegen die alten Medien dabei, ihren Hauptverpflichtungen der Berichterstattung und des investigativen Journalismus nachzukommen und im Wettkampf mit den Social-Media-Giganten als tragfähige Wirtschaftsunternehmen zu überleben. Außerdem hilfst du ihnen, sich politischem und finanziellem Druck zu widersetzen, der die Integrität ihrer Berichterstattung gefährden kann und dies auch tut.

### Wie man Neutralität bei der Berichterstattung aufrecht erhält und gleichzeitig Angriffe durch Autokraten übersteht, die lügen.

Das Recht der Öffentlichkeit auf Wissen und dessen Konsequenz, in der Lage zu sein, ihre gewählten Vertreter zur Rechenschaft zu ziehen, sind durch den Anspruch des Journalismus, nur empirisch belegte Tatsachen zu berichten, für die ausschließlich logische, intellektuelle Beweise angeführt werden können, massiv eingeschränkt worden. (Anmerkung 8).

Journalisten müssen erkennen, dass der Versuch „neutral“ zu bleiben, ein politisches Statement ist, vom dem abgewichen werden muss, wenn der Gegenstand ihrer Berichterstattung Beweise für Lügen enthält, d.h. die Verbreitung von Unwahrheiten in der Ab-

sicht, zu täuschen. Während Politiker oft Halbwahrheiten äußern, können und müssen Journalisten, falls Politiker fortwährend Unwahrheiten wiederholen, davon ausgehen, dass dahinter eine Täuschungsabsicht steckt und folglich darüber als „Lügen“ berichten. Andernfalls sind Journalisten Komplizen bei den Bemühungen der Politiker, zu täuschen und heben so das Recht der Öffentlichkeit auf, informiert zu sein und ihre Politiker zur Verantwortung zu ziehen. (Anmerkung 9).

Journalisten werden anerkennen müssen, dass die Medien grundsätzlich politische Akteure sind und, dass ihre Wortwahl eine politische Entscheidung darstellt und um diese Entscheidung zu treffen, müssen sie die Verantwortung dafür übernehmen, die politischen Gespräche, welche die Bürger in einer Demokratie führen müssen, zu gestalten und zu erleichtern.

### Politische Rede, warum *Dharma* gefährdet ist und wie wir unsere Pflicht, ihn zu schützen, erfüllen können.

Politische Rede ist das, was die Realität in den Fokus rückt und die Vorstellungskraft anregt, mit der Absicht, trotz Differenzen einen gemeinsamen Nenner zu finden und die Regeln für das Zusammenleben in der Gesellschaft auszuhandeln.

Es lohnt sich, zu wiederholen, was ich in der Frühjahrssausgabe 2017 des Kriya Yoga Journals geschrieben habe:

*„Dharma, die zweckmäßige soziale Ordnung, wird durch diese sich beschleunigenden Kräfte der Veränderung bedroht. Die Frustration mit der Unfähigkeit des festgefahrenen politischen Systems, Probleme zu lösen und das Risiko, dass populistische Bewegungen nichts weiter tun werden, als den Staat mit Wut, Hass, Verschwörungstheorien, Fremdenfeindlichkeit, Engstirnigkeit, Rassismus und Frauenfeindlichkeit zu attackieren und religiöse Splittergruppen anzuziehen.“*

sprechen, stellen weitere Bedrohungen dar. Was kann ein Bürger tun, um diejenigen Institutionen, die Bürgerrechte, eine freie, unabhängige Presse und die repräsentative Demokratie garantieren, zu reformieren und zu schützen? Was kann der Einzelne tun, um zu verhindern, dass Populismus dazu führt, dass gewählte Amtsinhaber ihre Macht missbrauchen?“ (Anmerkung 10).

Dieser Artikel kann unter dem unten aufgeführten Link weitergelesen werden, um acht zusätzliche Wege kennenzulernen, wie ein *Yoga Sadhak* dieser Pflicht nachkommen kann.

Autokratische Macht erfordert die Degradierung moralischer Autorität, nicht durch Geltendmachung des Rechts, über Gut und Böse zu urteilen, sondern durch die Ablehnung moralischer Prinzipien an sich. Dies gelingt ihr durch Zynismus und die Verhöhnung jener, die Ideale, Visionen und moralisches Streben äußern. In dieser Zeit des moralischen Relativismus, in welcher der Zweck die Mittel heiligt, und sogar der Respekt für den Begriff „Moralität“ verloren gegangen ist, bezwingen Autokraten überall auf der Welt jene wertvollen Institutionen und Werte, die so viel zur menschlichen Entwicklung beitragen: eine freie Presse, Demokratie, Menschenrechte, Rechtsstaatlichkeit und ein gerechtes Rechtssystem.

Moralisches Streben bildet die Grundlage dieser Institutionen. Dessen Ausdruck wird neu erfunden werden müssen, um den allgegenwärtigen Zynismus dieses Zeitalters zu überwinden. Dafür bedarf es neuer Führungspersönlichkeiten, die überzeugende Argumente für das moralische Streben vorbringen können. Durch ihr Beispiel sowie ihre Weisheit und Erfahrung beim Überwinden der Begrenzungen der menschlichen Natur können und müssen sich moralische Anführer hervortun und der Vision dessen, was sein könnte, Ausdruck verleihen, indem sie sich auf Würde anstatt auf Macht, auf Gleichheit anstatt auf Reichtum

und auf Solidarität anstatt auf Wettbewerb fokussieren.

## Anmerkungen

1. Kreko, Peter, „*Why conspiracy theories soar in times of crisis*“, 2020 unter [www.eurozine.com/why-conspiracy-theories-soar-in-times-of-crises](http://www.eurozine.com/why-conspiracy-theories-soar-in-times-of-crises) ein Artikel beruhend auf seinem Buch *Tömegparanoia (Mass Paranoia; The social psychology of conspiracy theories and fake news*, Athaeneum, Zweite Auflage 2020).
2. Lachman, Gary, *Dark Star Rising: Magick and Power in the Age of Trump*, Penguin Random House, 2018, Seiten XIV-XV, 74-78.
3. Rosen, Jay, *The Awarness Problem*, Columbia Journalism Review, September/Oktobe 2013. [https://archives.cjr.org/cover\\_story/the\\_awareness\\_problem.php](https://archives.cjr.org/cover_story/the_awareness_problem.php)
4. Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, Riverhead Books, 2020, Seite 112.
5. Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, Riverhead Books, 2020, Seite 124.
6. „*Zuckerberg once wanted to sanction Trump. Then Facebook wrote rules that accommodated him*“, Washington Post, 28. Juni. 2020.
7. „*Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt*“, Kriya Yoga Journal, Sommer 2018, Jhrg. 25, Nummer 2. [www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-25-2-Sommer-2018.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-25-2-Sommer-2018.php)
8. Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, Riverhead Books, 2020, Seite 148.
9. Gesser, Masha, *Surviving Autocracy*, Riverhead Books, 2020, Seite 127.
10. „*Populistische Politik und unsere Pflicht als Yoga Sadhaks*“, Kriya Yoga Journal, Frühjahr 2017, Jhrg. 24, Nummer 1. [www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-24-1-Fruhjahr-2017.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/flexporter-ui/KYJ-24-1-Fruhjahr-2017.php)

## 2. Gesundheit und Langlebigkeit durch die Praxis von Kriya Yoga Pranayama erreichen

von Durga Ahlund

*Ich kenne den Herrn aus längst vergangenen Tagen*

*Zweifelgeplagt sind sie;*

*Der Herr ist das Licht*

*In meinem fleischlichen Körper als Prana pulsierend;*

*Wenn ich ihn nicht kenne, wer dann?*

– Tirumandiram, Vers 1797

Dieser Vers ist mir über die Jahrzehnte sehr gut in Erinnerung geblieben. Ich komme immer wieder auf ihn zurück. Er hat mich auf meinem Yoga-Weg geführt und meine hingebungsvolle Praxis von *Pranayama* und Meditation gefestigt. Es war jedoch ein relativ neues Buch, ein Bestseller der New York Times mit dem Titel „*Breath, The New Science of a Lost Art*“ von James Nestor, das mich ermutigt hat, diesen ziemlich persönlichen Artikel zu schreiben. Das Buch ist wunderbar zu lesen, weil es meiner Meinung nach ein enormes Potenzial hat. Es ermutigt jeden, sich der Art und Weise, wie man atmet, bewusst zu werden und die Atmung anzupassen, um seine körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern. Die bewusste Atmung hat aber auch das Potenzial, einer kritischen Masse dabei zu helfen, im eigenen Atem eine Er-

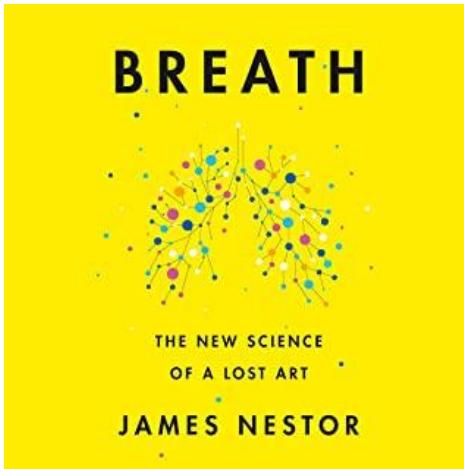
fahrung des Friedens und des Sinns zu finden, die sehr kraftvoll sein kann!

Das Bewusstsein, das in allem liegt, sowohl im Belebten als auch im Unbelebten, ist das, worein ich jedes Mal eintauche, wenn ich meditiere. Ich spüre seine Bewegung in der Natur, im Wind, in den Bäumen und in großen offenen Gewässern. Im Himalaya flüstert es einem buchstäblich seine Geheimnisse ins Ohr. Es ist ebenso in jeder Bewegung vorhanden, wenn ich über den

Atem meditiere. Ich bin ein langsamer und beständiger Absorber, aber dennoch kann ich das Bewusstsein im Unbelebten, in dem, was nicht atmet, nicht erfassen. Deshalb hat mich ein Kapitel in diesem Buch über die Evolution besonders erfreut, da es für mich etwas Licht in die Sache gebracht hat. Es ist das Kapitel mit dem Titel, „*Schnell, langsam und überhaupt nicht.*“ Ich war fasziniert von der Diskus-

sion auf den Seiten 192-194 über das Werk eines ungarischen Wissenschaftlers, Albert Szent-Györgyi, der 1937 den Nobelpreis für Medizin erhielt.

Szent-Györgyi zog in die USA und leitete ein Forschungslabor in Woods Hole, Massachusetts, wo er die Zellatmung erforschte und schließlich die *National Foundation for Cancer Research* anführte. Ich zitiere hier ausgiebig, denn es geht um die Frage, was belebtes von unbelebtem Leben unterscheidet, was einen Felsen von einem Baum und



von mir unterscheidet. Szent-Györgyi sagte, der Unterschied liege in „der Energie oder der Erregbarkeit der Elektronen innerhalb der Atome, aus denen die Moleküle in der Materie bestehen.“ Er fand heraus, dass „je leichter und häufiger Elektronen zwischen Molekülen übertragen werden können, desto „entsättigter“ wird die Materie, desto lebendiger ist sie.“ Er sagte: „Der lebendige Zustand ist ein solcher elektronisch entsättigter Zustand.“ „Die Natur ist einfach, aber subtil.“ Man geht davon aus, dass Elektronen eine aktive Rolle bei der Stabilität und Homöostase im Körper spielen.

Seine tiefgreifende Studie von 1940 über die frühesten Lebensformen auf der Erde führte zu seiner Schlussfolgerung, dass sie aus schwachen Elektronenakzeptoren bestanden, was bedeutet, dass sie nicht leicht Elektronen aufnehmen oder abgeben konnten. Und da die frühen Formen der Materie über weniger Energie verfügten, hatten sie weniger Chancen, sich über Millionen und Abermillionen von Jahren zu entwickeln. Erst als sich kleine Lebewesen, Prokaryoten genannt, bildeten, die sich von Kohlenstoffverbindungen auf der Oberfläche der Ozeane ernährten, und als dann Cyanobakterien begannen, Wasser zur Photosynthese zu nutzen, stieg der Sauerstoffgehalt über der Erde als Nebenprodukt an. Da Sauerstoff ein starker Elektronenakzeptor ist, förderte er die Entwicklung anderer Sauerstoffverbrauchender Organismen. Als diese Organismen viel mehr Elektronen anzogen und mit älterem aneroben Leben (d.h. solchem, das keinen oder nahezu keinen Sauerstoffgehalt hat) austauschten, ermöglichte dieser neue Energieüberschuss eine schnellere Entwicklung des frühen Lebens zu Pflanzen, Insekten und anderen Lebensformen.

**Die Fähigkeit, Elektronen kontrolliert aufzunehmen und zu übertragen, ermöglicht es lebender Materie, gesund zu bleiben.**

„Je mehr Sauerstoff das Leben verbrauchen kann, desto mehr Elektronenerregbarkeit gewinnt es, desto lebendiger wird es. Wenn Zellen die Fähigkeit verlieren, Elektronen abzuladen und zu absorbieren, beginnen sie, sich aufzulösen.“ „Der Verlust des Elektronenaustauschs bedeutet unumkehrbar den Tod“, schrieb Szent-Györgyi. „Der Zusammenbruch der Erregbarkeit der Elektronen führt dazu, dass Metall rostet und Blätter braun werden und absterben. Wenn Zellen im menschlichen Körper die Fähigkeit verlieren, Sauerstoff anzuziehen“, führte Szent-Györgyi aus, „werden die Elektronen in ihnen langsamer und hören auf, sich frei mit anderen Zellen auszutauschen, was zu unkontrolliertem und anormalem Wachstum führt. Krebs entsteht und gedeiht in einer Umgebung mit wenig Sauerstoff.“

„Der beste Weg, Gewebe im Körper gesund zu erhalten, besteht darin, die Reaktionen nachzuahmen, die sich im frühen aeroben Leben auf der Erde herausgebildet haben – insbesondere, den Körper durch eine konstante Präsenz dieses starken Elektronenakzeptors, d.h. Sauerstoff, zu nähren“, so Szent-Györgyi. Wir alle wissen, wie wichtig ausreichend Sauerstoff ist. Für die meisten Menschen ist jedoch die Tatsache neu, dass wir durch **langsam, reduziertes Atmen durch die Nase** die Atemgaskonzentration im Körper ausgleichen, wodurch wir die **maximale Menge an Sauerstoff** für die **größtmögliche Anzahl an Geweben** sicherstellen, so dass unsere Zellen die **maximale Elektronenreakтивität** aufweisen. Man sollte entsprechend dem Energiebedarf und nicht mehr als zwölf Atemzyklen pro Minute atmen, sonst sinkt der Kohlenstoffdioxidgehalt, was die Menge des von den Zellen angezogenen Sauerstoffs verringert und den pH-Wert des Blutes negativ beeinflusst. Sauerstoff wird nicht gut und leicht absorbiert, wenn man große Mengen Luft durch den Mund einatmet.

Die Wissenschaft sagt uns, dass längere, dünnere Atemzüge durch die Nase es den Lungen ermöglichen, mehr Sauerstoff in weniger Atemzügen aufzunehmen. Wenn man weniger und langsamer atmet, d.h. zehn oder weniger Atemzüge pro Minute, erhöht sich der Kohlenstoffdioxidgehalt im Blut, wodurch mehr Sauerstoff zum Übertritt in das Gewebe angeregt und das Blut mit roten Blutkörperchen angereichert wird. Das Blut transportiert mit jedem Atemzug mehr Sauerstoff und produziert mehr Energie. Langsames und gleichmäßiges, rhythmisches Atmen ermöglicht uns, durch weniger Atmung mehr zu erreichen.

„In jeder Kultur und in jeder medizinischen Tradition vor der unseren wurde Heilung durch das Bewegen von Energie erreicht. Die Bewegungsenergie der Elektronen ermöglicht es Lebewesen, so lange wie möglich am Leben und gesund zu bleiben. Die Namen mögen sich geändert haben, *Prana*, *Chi*, *Heiliger Geist*, aber das Prinzip ist dasselbe geblieben“, sagt Szent-Györgyi. Für mich ist es faszinierend, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass die Bewegung, die mit der *Erregbarkeit und Aufnahme von Elektronen* zusammenhängt, das widerspiegelt, was wir im Yoga als *Prana Vayus* oder „Antriebskräfte“ bezeichnen. In der yogischen Terminologie der Siddhas ist es das *Pranagni*, das Feuer des *Prana*, die Intelligenz, die in den Lungen und im Herzen arbeitet und Sauerstoff in eine innere Kraft der Vitalität umwandelt.

### Vayus, die Antriebskräfte des *Prana*

Alte Schriften des Yoga beschreiben *Prana* als ein vereinigendes Energiefeld, eine belebende Kraft, welche die ganze Atmosphäre durchdringt und mit jedem Atemzug eingeadmet wird. Sauerstoff ist das gasförmige Medium, durch das *Prana* in den Körper gesogen wird, aber *Prana* ist kein Sauerstoff. *Prana* wird mit einem geladenen

Teilchen verglichen, das innerlich durch den Geist und äußerlich durch elektrische, magnetische oder elektromagnetische Felder beeinflusst werden kann. Dieses *Prana*-Feld erklärt die Wechselbeziehungen der Erscheinungswelt.

Das Wort *Vayu* kommt von dem Wortstamm „*va*“, was so viel wie „bewegen“ bedeutet. Tantra definiert *Vayu* als Antriebskraft. *Vayu* ist auch eine Bezeichnung für Wind oder Luftstrom. *Vayus* sind die Triebkräfte des *Prana*. Jede Bewegung in einem der *Vayu*-Zentren wirkt sich unmittelbar auf einen bestimmten Teil des Körpers aus, daher ist es wichtig, die *Vayus* und auch, wo sie sich befinden und was sie bewirken, zu verstehen. Es gibt fünf Haupt-*Prana-Vayus*, die im Körper wichtige Funktionen ausüben. Daneben existieren weitere fünf, die als untergeordnete *Prana-Vayus* klassifiziert werden, aber Modifikationen der fünf Haupt-*Vayus* sind. Die *Vayus* oder Luftströmungen sind sowohl im physischen als auch in den subtilen Körpern vorhanden und wirken über Körper, Geist und Sinne. Die Haupt-*Vayus* heißen *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Vyana* und *Udana*. *Prana* bewegt sich nach innen, und ist unsere positive treibende Energie im Leben, unsere Fähigkeit, uns zu bewegen und zu entwickeln, und das vorherrschende Element ist Luft. *Apana* bewegt sich nach außen und entspricht der Fähigkeit, sich zurückzuziehen und Dinge von uns zu entfernen. Das vorherrschende Element ist Erde. *Samana* ist an der Verdauung und Aufnahme von *Prana* und Nahrung beteiligt und reguliert die sich nach innen und außen bewegende Energie. *Samana* kontrolliert die Fähigkeit zur Balance, zum Aufrechterhalten und Zusammenziehen. *Vyana* ist der Energiekreislauf, der die Fähigkeit zur Muskelbewegung (willentlich und unwillkürlich) und zum Selbstausdruck steuert. *Udana* ist die Energie des Kopfes und des Halses und kontrolliert unsere Fähigkeit, aufzusteigen und zu wachsen. *Udana* versetzt uns in

höhere Zustände und unterbricht den inneren und äußeren Energiefluss, wenn der Geist in höhere Bewusstseinszustände oder in den Tod aufsteigt. Ausgeglichenheit dieser fünf Kräfte erzeugt Gleichgewicht im System. Durch *Asanas* und *Pranayama* aber auch durch Erdung, d.h. wenn wir uns mit den Erdenergien durch Liegen, Sitzen, Barfußgehen im Gras, am Strand, Waten im Meer oder Schwimmen in Seen mit klarem Wasser verbinden, können wir mehr Gleichgewicht in unsere *Prana-Vayus* bringen.

### **Bewusstes Atmen ist der Schlüssel zu körperlichem, geistigem und emotionalem Wohlbefinden.**

Atem ist Leben, und doch machen sich die meisten Menschen über die Bedeutung des Atmens keine Gedanken. Sie denken nicht über die Atmung nach, geschweige denn über die subtilen Elemente des Atems. Wenn der Atem rhythmisch, langsam und tief ist, fühlen wir uns ruhig, energiegeladen und wachsam. Aber dieses optimale Atemmuster ist nicht die Norm für die Mehrheit der Menschen, die auf diesem stressigen Planeten leben. Die Zwänge des Lebens lenken uns ab, frustrieren uns, erschrecken uns, erschöpfen uns. Unser autonomes Nervensystem gerät aus dem Gleichgewicht und wir werden mehr vom sympathischen als vom parasympathischen Nervensystem angetrieben. *Kriya-Kundalini-Pranayama* zweimal täglich zu praktizieren, hilft uns, den ganzen Tag über eine rhythmische, langsame Atmung zu etablieren und den ruhelosen Geist und seine Wellen in Schach zu halten. Der Rhythmus des Atems bzw. dessen Fehlen ruft entsprechende Empfindungen in verschiedenen Teilen des Körpers hervor und wirkt sich auf den Geist aus. Alles ist miteinander verbunden. Wenn die Atmung durch den Mund geschieht, oder sie zu ausladend, zu schnell, unregelmäßig, flach ist oder falls die Atemmuskulatur zu wenig beansprucht wird, hat dies negative

Folgen für die Gesundheit und das geistige Wohlbefinden. Durch langsames, ruhiges und rhythmisches Atmen werden Körper, Geist und Emotionen besser integriert, harmonischer.

Obwohl *Prana* nicht durch wissenschaftliche Untersuchungen gemessen wurde, ist ein energetischer Faktor in der Atmosphäre, ein unsichtbares, das ganze Universum umfassendes Energiefeld, das aller Materie Masse verleiht, von großem Interesse. Darüber hinaus haben *Prana* und Elektronen überlappende grob- und feinstoffliche Eigenschaften. Der lebenswichtige Einfluss von *Prana* auf die Gesundheit von Lebewesen ist seit langem Gegenstand von Studien im Yoga und Ayurveda. In letzter Zeit gab es einen Aufwärtstrend in der Erforschung von Elektronen und ihrer Rolle für die Gesundheit des Einzelnen.

**Laut der medizinischen Wissenschaft gibt es wichtige Kriterien, die für eine gesunde Atmung erforderlich sind. Das erste Kriterium ist, durch die Nase zu atmen und nicht durch den Mund.** Dies mag zwar offensichtlich erscheinen, aber viele Menschen sind Mundatmer. Es kommt häufig vor, dass Menschen nachts oder in Notsituationen durch den Mund atmen, um größere Luftmengen aufzunehmen, oder aufgrund von Blutandrang, Allergien oder anatomischen Hindernissen wie einer verformten Nasenscheidewand. Aber die Nasenatmung erhöht Kraft und Ausdauer, senkt die Pulsfrequenz, reduziert Stress, erhöht das Gefühl der Harmonie und fördert eine schnellere Muskelerholung und Energiegewinnung nach intensiven Trainingseinheiten. Die Nasenlöcher dienen der Atmung, da sie Haare enthalten, die den Atem erwärmen und die Luft befeuchten und filtern.

Wir atmen meist nur durch ein Nasenloch. Die Nasenlöcher sind mit schwefelfähigen, gefäßerweiternden Geweben ausgekleidet, die an- und abschwellen, so dass die Luft abwechselnd durch die beiden Nasen-

höhlen strömt. Nach einer gewissen Zeit oder aufgrund von bestimmten Umständen wie z.B. Temperatur-, Stimmungs- oder Aktivitätsänderungen, verengt oder erweitert sich das Gewebe der Nasenlöcher auf natürliche Weise und verändert dadurch die Art und den Weg des Luftstroms. Der alternierende Luftstrom durch die Nasenlöcher wirkt sich unterschiedlich auf das autonome Nervensystem und die Gehirnhälften aus. Die Dominanz des rechten Nasenlochs begünstigt die Aktivität des sympathischen Nervensystems (körperliche Bereitschaft für Kampf und Flucht) und beeinflusst die rechte Körperseite, die Aktivitäten der linken Gehirnhälfte (Logik, Sprache, Berechnung) und feinstofflich *Pingala Nadi*. Die Dominanz des linken Nasenlochs eignet sich für den Parasympathikus (Verdauung und Wiederherstellung) und beeinflusst die linke Körperseite, die Aktivitäten der rechten Gehirnhälfte (Kreativität und Kunstfertigkeit) und auf subtile Weise *Ida Nadi*. Es gibt einen Übergangspunkt, an dem beide Nasenlöcher offen sind, aber normalerweise ist dies nur für einige Minuten der Fall, wenn sich die Nasenloch-Dominanz verschiebt. Fortgeschrittene Yogis haben intensivere *Pranayama*-Formen und Techniken des *Svara-Yoga* entdeckt, die den Atem dazu anregen, gleichzeitig durch beide Nasenlöcher zu fließen. Dies ist eine Form der *Sushumna*-Kanal-Atmung, die über einen längeren Zeitraum anhalten kann, um dadurch tiefste Meditation aufrecht zu erhalten. Normalerweise ist die wechselseitige Nasenatmung wichtig für die Gesundheit von Körper und Geist.

Darüber hinaus spielt die Nasenatmung eine Rolle bei der Erhöhung des Stickstoffmonoxidgehalts in den Nasennebenhöhlen. Stickstoffmonoxid ist ein Molekül, das für die Gesundheit der Blutgefäße wichtig ist. Es ist ein Vasodilatator, der die Muskeln der Gefäße entspannt und sie weitet, um den Blutfluss zu erhöhen. Dies er-

möglicht eine bessere Zirkulation und Verteilung des Sauerstoffs in den Zellen. Die Durchblutung, die Immunfunktion und sogar die Stimmung können durch die Menge an Stickstoffmonoxid im Körper positiv verändert werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von *Asanas* und *Pranayama* wird Stickstoffmonoxid wirksam erhöht.

**Das zweite Kriterium einer gesunden Atmung ist, langsam und tief zu atmen**, um weniger Atemzüge pro Minute zu machen. Tief einzuatmen, bedeutet nicht, ausladend einzuatmen. Beim *Kriya Yoga Pranayama* verwenden wir die yogische, dreiteilige Atmung, so dass wir alle Atemmuskeln ordnungsgemäß beanspruchen: Bauch-, Zwischenrippen- und Schlüsselbeinmuskulatur. Wir atmen langsam und tief ein, wobei wir das Zwerchfell benutzen, um den Bauch zu füllen, dehnen den Brustkorb aus und atmen dann mit Hilfe der Schlüsselbeinmuskeln weiter bis in den Kopf ein. Diese langsame, tiefe Einatmung sorgt dafür, dass wir die gesamte Lunge füllen. Die langsame, gleichmäßige Ausatmung lässt ausreichend Zeit für den Gasaustausch, die der Sauerstoff benötigt, um alle Gewebe zu erreichen. Die yogische Atmung führt zu einer Verlängerung sowohl der Ein- als auch der Ausatmung.

James Nestors Forschungsergebnisse legen nahe, dass ein optimaler Atemzug aus einer Einatmung von 5,5 Sekunden gefolgt von einer 5,5 Sekunden langen Ausatmung besteht. Sechs Atemzüge pro Minute erwiesen sich als am effizientesten zur Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Nestors Forschungsergebnisse gehen jedoch noch weiter, um die vitalisierenden und potenziellen gesundheitlichen Vorteile einer im Vergleich zur Einatmung stark verlängerten Ausatmung zu zeigen. In unserer Praxis des *Kriya Kundalini Pranayama* haben wir den Wert dieser verlängerten Ausatmung für uns entdeckt. Kontrolle über die Ausatmung zu erreichen, kann transformierend wirken.

Wir wissen, wie nachhaltig dies uns in tiefe Entspannung versetzen und unser Bewusstsein erweitern kann, und Nestors Forschungen spiegeln auch wider, was wir über *Pranayama* sagen, nämlich dass dadurch unsere normalen Atemmuster wiederhergestellt und Gesundheit und körperliches Wohlbefinden bewirkt werden. Die Verlängerung der Ausatmung bietet enorme körperliche Vorteile, wie wir weiter unten sehen werden.

### **Das geheime Kriterium ist die Zirkularatmung**

Und schließlich möchte ich hier das letzte große Geheimnis des optimalen *Pranayama* für Vitalität, Langlebigkeit und Transformation lüften, und das ist die **Harmonisierung des Atems durch die Beseitigung der Pause zwischen Ein- und Ausatmung**. Die geheime Zutat ist ein zirkulärer Atem, wobei der Endpunkt jeder Einatmung unmittelbar in die Ausatmung überfließt und vom Endpunkt jeder Ausatmung die nächste Einatmung ausgeht. Es gibt kein Ende des Atemzugs, keine Pause und kein Zurückhalten.

### **Was versteht man unter Respiration bzw. Atmung?**

Gemäß des Wissenschaftlers Christian Bohr (Universität Kopenhagen in den 1930ern) „ist sie (die Atmung) ein Angebot auf Nachfrage auf molekularer Ebene.“ Sauerstoff ist der Brennstoff für die Zellen und Hämoglobin transportiert den Sauerstoff zu den Zellen und Kohlenstoffdioxid wird von den Zellen freigesetzt. Aber was macht diesen Austausch möglich? Während man einatmet, ziehen sich das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln zusammen, wobei sie einen negativen Druck in der Brusthöhle erzeugen, wodurch Luft in die Lungen und Blut in das Herz gezogen werden. Beim Ausatmen wird das Blut in den Körper und

die Lungen gepresst und von dort aus wieder in Umlauf gebracht. Kohlenstoffdioxid trennt den Sauerstoff vom Blut und ermöglicht ihm so, in die Zellen vorzudringen. Effizientes Atmen erfordert, dass wir die Einatmung verlängern, um die Lungen mit Luft zu füllen und ebenso die Ausatmung, um einen normalen Kohlendioxidgehalt in unserem Blut aufrechtzuerhalten, wodurch der Sauerstoffaustausch mit den Geweben und Organen verbessert wird. Wir profitieren nicht davon, wenn wir große Mengen Luft durch den Mund ein- und schnell wieder ausatmen. Was wir brauchen, ist ein langsameres, tieferes Einatmen durch die Nase und längeres, bewussteres Ausatmen. Denn neben dem Sauerstoff ist auch Kohlenstoffdioxid für die Atmung wichtig, da er mehr Sauerstoff anzieht. Warum erhalten manche Zellen mehr Sauerstoff als andere? Die Wissenschaft sagt uns, dass Muskeln, die gestreckt und kontrahiert werden, mehr Kohlenstoffdioxid produzieren, wodurch wiederum mehr Sauerstoff angezogen wird.

Yandell Henderson, ein führender Atemphysiologe in den 1930ern und Direktor des Laboratoriums für Angewandte Physiologie an der Yale Universität, studierte die Atmung, den Stoffwechsel und die Rolle des Kohlenstoffdioxids. Kohlenstoffdioxid ( $\text{CO}_2$ ) ist ein Abfallprodukt, das bei der Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren in Energie (ATP) anfällt. Überschüssiges  $\text{CO}_2$  wird beim Ausatmen ausgestoßen. Allerdings erfüllt  $\text{CO}_2$  vielerlei Zwecke im menschlichen Körper. Es reguliert den pH-Wert des Blutes, stimuliert die Atmung und beeinflusst die Anziehungskraft von Hämoglobin auf Sauerstoff. Schwankungen des Kohlenstoffdioxidgehalts können Störungen verursachen, wenn dabei keine normalen Spiegel aufrechterhalten werden. Hendersons ziemlich schreckliche und schmerzhafte Forschung an Hunden zeigte, dass Sauerstoff alleine ohne Kohlenstoffdioxid, welches ihn in die Zellen treibt,

einfach ausgeatmet wird. Er bewies, dass die Menge an Kohlenstoffdioxid, die im Blutstrom zirkuliert, den Sauerstoff dabei unterstützt, zu den Muskeln, Geweben und Organen zu gelangen. (*Breath*, Seiten 76-78).

Atmen ist mehr als nur ein biochemischer oder physischer Vorgang; es steckt mehr dahinter, als nur das Zwerchfell nach unten zu bewegen und Luft einzuziehen, um die Zellen zu nähren und Abfallprodukte zu beseitigen. Die Atmung wirkt sich auf alle inneren Organe aus, indem sie ihnen signalisiert, dass sie sich ein- bzw. ausschalten sollen. Die beteiligten Moleküle beeinflussen die Herzfrequenz, die Verdauung, unsere Stimmungen und Einstellungen, wenn wir uns erregt fühlen bzw. entspannt sind oder uns übel wird. Die Atmung ist wie ein Netzschatz des weiten Netzwerks des autonomen Nervensystems, wozu auch der Vagusnerv gehört. Bewusstes Atmen ermöglicht die Kommunikation entlang dieses vagalen Nervennetzwerks und sorgt durch die Reaktion des parasympathischen Nervensystems dafür, dass wir uns entspannen.

Einer der wichtigsten Gesundheitsaspekte von *Pranayama* ist, dass dadurch die Zellatmung verbessert wird, indem sich die Atmung verlangsamt und vertieft. *Pranayama* ist ein Mittel, inneren und äußeren Druck auf die Lungen und den Körper auszuüben. Außerdem werden das zentrale Nervensystem sowie der Körper und die Sinne stimuliert. Dies ermöglicht uns letztlich, unsere Atmung, unsere Emotionen und unsere Gesundheit besser unter Kontrolle zu haben.

### **Es herrscht der Irrglaube, dass *Pranayama* den Sauerstoffgehalt in den Atemwegen und im Blut erhöht.**

Was passiert, wenn man täglich *Pranayama* über einen längeren Zeitraum praktiziert, ist, dass der Gehalt an Sauerstoff im Blut sinkt und der von Kohlenstoffdioxid

ansteigt. Obgleich dies kontraproduktiv klingen mag, werden die Körperzellen durch *Pranayama* in Wirklichkeit dazu trainiert, effizienter zu arbeiten. Während untrainierte Zellen bei erhöhtem Kohlenstoffdioxidgehalt ermüden, werden durch *Pranayama* trainierte Zellen mit einem geringeren Sauerstoffbedarf effizienter arbeiten. Die *Pranayama*-Praxis steigert die Effizienz der Zellen, indem sie den BMR, die basale Metabolismusrate bzw. den Grundumsatz, senkt. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die für die Ausführung der Basisfunktionen des Körpers notwendig ist. Sprich die Anzahl an Kalorien, die der Körper in Ruhe verbrennt, um die normalen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Der Grundumsatz ist fast direkt proportional zur Atemfrequenz. Wenn wir wirklich gut schlafen, wird der Grundumsatz um ca. 9% in fünf Stunden reduziert. Auch die Atemfrequenz sinkt beim Schlafen. Indem wir die Atmung verlangsamt, sorgen wir für eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Durch geringeren Energieaufwand können wir mehr Energie produzieren. Somit können wir effizient werden und auch mehr Energie einsparen. Wir werden feststellen, dass wir durch eine zweimal täglich angesetzte *Pranayama*-Praxis, weniger hungrig sind und über mehr Energie, geistige Klarheit und Enthusiasmus verfügen. Wir werden weniger ruhelos und dafür gelassen und dynamischer.

James Nestor erörtert es auf diese Weise. Langsameres und längeres Ausatmen sorgt dafür, dass der Kohlenstoffdioxidgehalt ansteigt. „Was passiert ist, dass wir durch das zusätzliche Kohlenstoffdioxid eine höhere aerobe Ausdauer erreichen. Diese als VO<sub>2</sub>max bezeichnete Messgröße für den höchsten Sauerstoffverbrauch ist der beste Maßstab für die kardiovaskuläre Fitness.“ Den Körper dazu zu trainieren, weniger zu atmen, steigert tatsächlich die VO<sub>2</sub>max, was die sportliche Ausdauer fördert, uns aber

auch dabei hilft, länger und gesünder zu leben.

### **Der Begriff *Pranayama* meint „Meisterung des Atems.“**

*Prana* bedeutet Energie und *Ayama* ist eine Zusammensetzung zweier Wörter und meint „sich aufspannen wie ein Bogen“. Dies steht für Entwicklung und Ausdehnung. *Pranayama* ist ein Prozess, bei dem Energie gesammelt und gelenkt wird, um Blockaden im Vitalkörper aufzulösen. Dieser Prozess hilft uns, innere pranische Kräfte zu meistern, wodurch wir wiederum den Körper und den Geist beherrschen können.

Während *Kriya Kundalini Pranayama* die Bewegung von Energie, einschließlich der des Sauerstoffs und des Kohlenstoffdioxids, stimuliert, sind dessen Fokus die *Prana Vayus* und *Nadis*. Es geht dabei nicht nur um tiefes Atmen bzw. darum, die Lungen mit mehr Sauerstoff zu füllen. *Pranayama* vergrößert die vitale Energie und lenkt sie durch die subtilen Energiekanäle, *Ida*, *Pingala* und *Sushumna*. Die Atmung wird harmonisiert, sodass sich eine innere Quelle des *Prana*/Bewusstseins manifestieren kann. Wir erfahren dies als Licht, Leichtigkeit, Aufstieg, Ausdehnung, einen pranischen Strom reinigender Energie für Körper und Geist. Die tägliche Praxis wird das Atmungssystem dazu trainieren, über 24 Stunden hinweg langsame und rhythmische Atemzüge zu machen. Ein Ungleichgewicht in den *Prana Vayus* zeigt sich in Form schlechter Atemgewohnheiten in unserem Alltag. Zur Wiederholung, dazu gehören: flacher Atem, unregelmäßiges Atmen, schnelle oder ausladende Atemzüge, Atmen durch den Mund, die Tendenz, sich mehr auf das Einatmen als auf das Ausatmen zu konzentrieren, die Neigung, den Atem anzuhalten oder die Atemmuskeln falsch einzusetzen (den Bauch beim Ausatmen auszudehnen und ihn beim Einatmen einzuziehen,

wodurch die Aktivität des Sympathikus stimuliert wird). Und alle unsere unterschiedlichen, heilenden *Kriya Pranayama* Techniken arbeiten daraufhin, die Atemwege und die Lungen zu reinigen und die Atmung zu vertiefen und zu verlangsamen, um die Anzahl der Atemzüge pro Minute zu verringern und uns so dabei zu helfen, einen gesunden Rhythmus von Ein- und Ausatmung bei allen Aktivitäten des Lebens zu etablieren.

**Lasst uns die verschiedenen Komponenten von *Kriya Yoga Pranayama* und, wie das Wohlbefinden dadurch gefördert wird, untersuchen.**

**Wir beginnen mit der *Ujjayi*-Atmung**, die ein integraler Bestandteil unserer *Kriya Kundalini Pranayama* Techniken bei Baba ji's Kriya Yoga ist. Der *Ujjayi*-Klang wird erzeugt, wenn Luft durch einen verengten Luftweg strömt. Wir ziehen die Kehle zusammen, während wir atmen. Die Stimmritze wird teilweise verschlossen, als ob man flüstern oder die Kehle verschließen wollte, um mit einer Flüssigkeit im Mund zu gurgeln. Die Stimmritze ist die innere Öffnung in der Kehle, die genau hinter dem Kehlkopf liegt. Wenn du beim tiefen Atmen die Stimmritze teilweise verschließt, erzeugst du einen zischenden „ssss“-Laut. Dieses Geräusch wird oft mit Schnarchen verglichen, aber es handelt sich dabei nicht wirklich um ein Schnarchen, da es zu keiner starken Vibration des weichen Gaumens kommt, es ähnelt eher den Geräuschen eines schlafenden Babys. Jede Unebenheit im Atem bzw. jede Unbeständigkeit in der Stimmritze wird hörbar. *Ujjayi* wird immer sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen durch die Nase mit geschlossenem Mund praktiziert.

*Ujjayi* hilft, die Bewegung der Lungen zu regulieren, das Nervensystem zu beruhigen und Störungen des *Prana* zu meistern und kann so physische und psychische Hinder-

nisse überwinden, die auftreten, wenn der *Prana* aus dem Gleichgewicht geraten ist. *Ujjayi* verändert das Verhältnis von Luft- zu Blutvolumen in den Lungen. Bei *Ujjayi* ist das Blutvolumen größer als das Luftvolumen. Ein- und Ausatmung werden verlängert und damit die Effektivität des Gasaustausches gesteigert. Diese Atmung erhöht den Körperinnendruck, was die Durchblutung, den Stoffwechsel und das Ansaugen venösen Blutes stimuliert. Sie hilft uns dabei, den gesamten Tag recht frisch und energiegeladen zu bleiben.

Auch bei den *Asanas* ist *Ujjayi* sehr zu empfehlen. Die Praxis von *Ujjayi* wärmt den Körper auf und löst Anspannungen in den Muskeln. Der Geist wird beruhigt und die Sinne werden auf das zischende Geräusch ausgerichtet, das im Hals erzeugt wird. *Ujjayi* fördert Ausdauer und gibt einen Rhythmus im Körper vor, sodass du nicht zu weit oder zu schnell voran gehen wirst. Die Bewusstheit fokussiert sich auf das, was gerade im Körper geschieht und auf die Empfindungen im Rückenmark. Jeder weitere Atemzug ermöglicht dir, dich sanft tiefer in das *Asana* und in die Stille hinein zu begeben.

**Die zweite Komponente beim *Kriya Kundalini Pranayama* ist die yogische oder dreiteilige Atmung.** Wir atmen tief und Halten dabei die Spannung in der Kehle. Wir versuchen, einen gleichmäßigen Klang zu erzeugen ohne Pausen oder Ruckeln, aber wir sorgen auch für eine leichte Muskelspannung im Unterbauch, sodass es zu einer Ausdehnung an der Seite und am Rücken des Körpers kommt. Der gesamte Umfang des Oberkörpers weitet sich beim Einatmen. Yogische Atmung ist eine vollständige Atmung, die eine gleichmäßige Kontrolle über die gesamte Atemmuskulatur erfordert, also die Bauchmuskeln, das Zwerchfell, die Zwischenrippen- und die Schlüsselbeinmuskeln. Sie alle werden beim Einatmen benutzt, um den Bauch, das Zwerchfell und die

Brust zu dehnen, mit der Absicht, den Atem ganz bis zum Kopf nach oben zu führen und die Lungen zu füllen. Die Bauchmuskeln und die Atemhilfsmuskulatur werden beim Ausatmen eingesetzt, um den Bauch zusammenzuziehen und abgestandene Luft aus den Lungen zu entleeren.

**Die dritte Komponente ist, dass jede Einatmung direkt in die Ausatmung münden sollte, ohne Unterbrechungen oder auch nur kleinste Pausen.** Wir steigern die Kraft und die Herzfrequenz, wenn wir die Einatmung verlängern, wir senken die Herzfrequenz und fördern die Entspannung, indem wir die Ausatmung ausdehnen. Dieses flüssige, gleichmäßige Atmen wird einen beruhigenden Effekt auf den Geist und das Nervensystem haben. Ich habe festgestellt, dass nur ein paar derartiger Atemzüge in einem stressigen Moment genügen, um meinen Körper zu entspannen, meinen Geist zu beruhigen und einen Wechsel von Stimmung und Perspektive zu ermöglichen.

### Die Empfindungen von innerer Hitze und Kälte

Im *Kriya Yoga* handeln wir in dem Wissen, dass sich der Atem im physischen und im feinstofflichen Körper bewegt. Wir verstehen und spielen mit *Agni*, dem Feuer des *Prana* im Bauchraum, bei *Sita-Ushna*, um bewusst eine physische Reaktion auf das Ein- und Ausatmen zu stimulieren. Indem wir die Sinne in unser inneres Gewahrsein aufnehmen, übernehmen wir eine gewisse Kontrolle über die Körpertemperatur, den Blutdruck und die Herzfrequenz und tragen so dazu bei, auf den Fluss der Gehirnchemikalien einzuwirken, die Stimmungen, Emotionen und den Schlaf verändern, während wir die *Nadis* und die *Prana Yayus* direkt beeinflussen. Wenn wir die bewusste Kontrolle über das Ein- und Ausatmen übernehmen, schaffen wir einen Ausgleich zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen

schen Nervensystem. Die gesteigerte Durchblutung und das üppig angereicherte Blut gelangen zu den Gehirnzellen, den Hirn- und Spinalnerven, dem Rückenmark, den Hormondrüsen und in den Verdauungstrakt.

Unser *Kriya Kundalini Pranayama* nutzt außerdem auf entscheidende Weise eine intensive Visualisierung des Atems in den feinstofflichen Kanälen, um die Verlängerung der Ausatmung zu perfektionieren. Die mathematische Formel des *Kaneeda Tahoopoo* reguliert die Bewegung der Lungen und beruhigt sowohl das Nervensystem als auch die Energiefelder, wodurch der Körper und der Geist beeinflusst werden. Die Verwendung von *Bandhas*, *Mantras*, Temperatur, Visualisierung und Hingabe erzeugt einen bemerkenswert synchronistischen Effekt. Alle Bereiche des eigenen Seins — physisch, vital, mental, intellektuell und spirituell — werden bei jeder einzelnen Ein- und Ausatmung mit einbezogen, wodurch das Ganze auf den tiefsten Ebenen beeinflusst wird. Unser ganzes Sein wird eingeladen, sich an dieser Arbeit zu beteiligen und zwar auf solch integrale Weise, dass das Potential besteht, Perfektion beim *Pranayama* und in unserer Atmung zu erzeugen.

Die Lektüre des Buches „*Breath*“ inspirierte mich dazu, diesen Artikel zu schreiben und die *Pranayama*-Techniken den Schülern von Babaji's Kriya Yoga zu empfehlen. Ich glaube, dass alle Techniken von Babaji's Kriya Yoga die physische Gesundheit und das mentale, emotionale und — selbstverständlich am wichtigsten — das spirituelle Wohlbefinden unterstützen. Sie alle fördern Bewegung und beugen Stagnation vor. Denn wir wollen nicht nur Energie um ihrer selbst willen erlangen. Es geht darum, sich weit zu öffnen und der Lebensenergie zu erlauben, uns unbelastet durch die Wünsche, Begierden, Ängste und Abneigungen, die uns zusammenziehen und einengen, zu durch-

strömen. Genauso wie unser *Pranayama* das Atmungs-, Kreislauf-, Immun- und Nervensystem stärkt und die feinen Kanäle und *Chakras* reinigt, tun dies auch das stille Wiederholen von *Mantras*, hingebungsvolles Chanten, lautes Singen und tiefe Meditation. Wir praktizieren Babaji's Kriya Yoga, um unser Bewusstsein, unser Mitgefühl und unsere Fähigkeit zu erweitern, dynamischere, gesündere und längere Leben im Dienste Anderer zu führen. Und wenn ich jetzt meditiere, versuche ich nicht, das Bewusstsein lebloser Objekte mit meinem Geist vollständig zu erfassen. Erlangt der Geist Freiheit, wenn er das Bewusstsein eines Felsens oder eines Sandkorns erkennt? Es macht keinen Unterschied, ob es sich um ein aktives Leben mit viel Elektronenerregbarkeit oder um ein extrem passives Leben mit wenig Elektronenerregbarkeit handelt. Ich fühle, ich atme, aber alles ist Bewusstsein, alles ist miteinander verbunden. Mein Geist kann das erfassen, was mein Herz in sich aufnimmt. Und wenn Wissenschaftler ähnliches andeuten, muss ich lächeln.

**Quellenangabe:** Nestor, James, *Breath, The New Science of a Lost Art*, Riverhead Books, New York 2020; ISBN: 9780593191354

### 3. News und Notizen



**Neu! Stream oder lade mit deinem Smart Phone, PC oder Tablet das neue Video: Babaji's Kriya Hatha Yoga: Selbstverwirklichung durch Handeln mit Bewusstheit, 2 Stunden und 5 Minuten, in 20 Video-segmenten mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund herunter. Für weitere Details und zum Ansehen eines neunminütigen Trailers folge diesem Link:**

[www.babajiskriyayoga.net/german/bookstore-gumroad.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/bookstore-gumroad.php)

„Dies ist eine ernsthafte, einzigartige und inspirierende Präsentation, die für erfahrene Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist.“  
– Yoga Journal

**Neu. Der Film „The Grand Self“ ist veröffentlicht worden (in englischer Sprache)!**  
Wir sind in unserer Essenz alle großartig.



Unsere begrenzenden Überzeugungen haben die Wahrheit dessen, wer wir wirklich sind, verschleiert. Durch eine wahre Geschichte, die inspiriert und unterhält, einschließlich Interviews mit vielen Experten, wie auch **Marshall Govindan**, wird dieser außergewöhnliche abendfüllende Dokumentarfilm dein Bewusstsein erheben. Gedreht in sieben Ländern. | 2020 | 121 Minuten | produziert von vielfach preisgekrönten bewussten Filmemachern. Der Film kann unter folgendem Link angesehen oder heruntergeladen werden:

[www.grandselmovie.com/a/33391/uLiv9v9V](http://www.grandselmovie.com/a/33391/uLiv9v9V)

**COVID-19 und Einweihungsseminare in Babaji's Kriya Yoga.** Da die Behörden in vielen Ländern nun die Bedingungen lockern, welche die Bewegungsfreiheit und das Zusammenkommen von Personen einschränken sollen, und da das Risiko einer Ansteckung durch COVID 19 weiterhin sehr hoch ist, empfiehlt der Vereinsvorstand eine physische „soziale Distanzierung“ als Konsequenz des allerersten *Yamas* bzw. der sozialen Beschränkung: *Ahimsa*, keinen Schaden anzurichten. Daher ist es nicht ratsam, Einweihungsseminare in geschlossenen Räumen persönlich anzubieten, sofern und solange die Bedingungen es nicht erlauben, diese sicher für alle Teilnehmer abzu-

halten und die Vermeidung bzw. zuverlässige Behandlung schwerer Krankheitsverläufe gewährleistet und für alle verfügbar ist. Wir alle sind gefordert, mit Verantwortungsbewusstsein für die Gesundheit und das wirtschaftliche Wohlergehen aller um uns herum zu handeln, nicht nur insofern sich dies auf unsere eigene Person bezieht. Die Lehren und *Sadhana* von Babaji's Kriya Yoga, die Perspektive des Egos aufzugeben, können uns helfen, dieser Herausforderung zu begegnen.

Wir wissen darum, dass die Bedingungen in verschiedenen Ländern und sogar von Stadt zu Stadt sehr unterschiedlich sind. Das Virus interessiert es jedoch nicht, in welchem Land oder in welcher Stadt wir uns befinden. Es hat immer wieder bewiesen, dass es gefährlicher ist als erwartet. Studien bestätigen, dass „Aerosole“, die beim normalen Ausatmen freigesetzt werden, und nicht nur kleine Tröpfchen, die durch Husten oder Niesen ausgestoßen werden, zur Verbreitung des Virus in Räumen (anders als im Freien) beitragen. Folglich kann eine betroffene Person in einem geschlossenen Raum oder Flugzeug innerhalb weniger Minuten schnell Dutzende anderer Personen infizieren, unabhängig davon, ob die Regierungen die Beschränkungen aufgrund wirtschaftlichen Drucks aufheben.

Da die Frage aufkam, ob Mitglieder des Ordens während der Pandemie Einweihungen online über irgendeine Cyberspace-Kommunikationsplattform wie Zoom, anbieten können, ist der Vorstand einstimmig der Meinung, dass Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga weiterhin nur persönlich angeboten werden dürfen, um die Vertraulichkeit zu gewährleisten, dass aber Einführungsvorträge online für jedermann angeboten werden können.

**Online-Satsang-Treffen, Yoga-Kurse, Fragen und Antworten.** Viele unserer

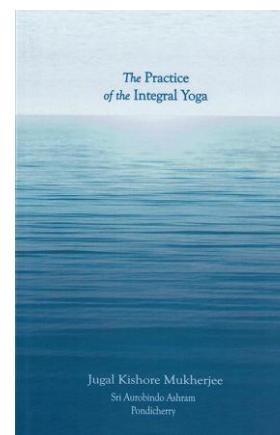
Acharyas bieten Eingeweihten und Nicht-Eingeweihten ihre Unterstützung durch Online-Streaming von Hatha-Yoga-Unterricht sowie Satsang-Treffen über Cyberspace-Kommunikationsplattformen wie Zoom an. Andere Kriya Yoga-Techniken, die während der Einweihungsseminare gelehrt werden, können jedoch dabei nicht weitergegeben werden. Ihr Zweck ist es, die Teilnehmer zur Meditation zu ermutigen und in zweiter Linie eine gewisse Inspiration zu geben. Fragen von Eingeweihten zu den Kriya-Yoga-Techniken werden nur in einem individuell abgestimmten Gespräch beantwortet, bei dem Vertraulichkeit gewährleistet ist, entweder per E-Mail oder Telefon bzw. persönlich.

[www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs\\_de](http://www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs_de)

**Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund vom 17. September – 05. Oktober 2021.** Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung.

**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](http://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 Dienstleistungs-



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

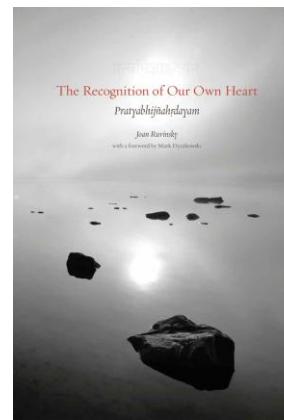
Wenn du von der Brillanz der Schriften Sri Aurobindos inspiriert oder von der Mutter im Herzen berührt wirst und du gerne kurz und bündig verstehen möchtest, wie man ihren Integralen Yoga praktiziert, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

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 Pratyabhijnahrdayam*, ein wichtiger Text aus dem Kashmirischen Shivaismus übersetzt mit Kommentar von der verstorbenen Joan Ruvinsky, mit phantastischen photographischen Illustrationen.



Details unter:

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

## Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

### **Basisseminar**

#### mit Satyananda

**Gottsdorf** (Niederösterr., AT) 23. – 25.10.2020

Veranstaltungsort: Alte Schulte, Gottsdorf,

Information und Anmeldung: Christian Ebner, [connect@rajayoga.at](mailto:connect@rajayoga.at) bzw. [www.rajayoga.at](http://www.rajayoga.at); [↗weitere Details und Programm](#)

**Bad Griesbach** (DE) 05.03. – 07.03.2021

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

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

### **Aufbauseminar**

#### mit Satyananda und Brahmananda

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

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

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 12.03. – 14.03.2021

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

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

### **Vertiefungsseminar**

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 28.05. – 06.06.2021

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

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

#### **Besuche die Seite unseres Internetverhandels**

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

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

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

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

---

## ORDEN DER ACHARYAS: Jahresbericht und Pläne für 2021

### HELPET MIT, BABAJI'S KRIYA YOGA ZU ANDEREN 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 2019, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:**

- Über 100 Initiationsseminare mit über 1000 Teilnehmern aus 20 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Sri Lanka, Russland, Estland, Spanien, Kolumbien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, England, Bulgarien, Belgien, Australien, den USA und Kanada abgehalten.

- Es wurde ein viertägiges Satsang-Leiter Ausbildungsseminar für Schüler aus ganz Indien durchgeführt und es wurden seit März 2020 zweimal täglich Sadhana-Einheiten für mehr als 100 Eingeweihte online über Zoom unterstützt.

- 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.

- *Die Stimme Babaji's* wurde auf Portugiesisch und *Kriya Hatha Yoga* auf Chinesisch herausgegeben, außerdem wurde das Video *Kriya Hatha Yoga* online zum Streaming oder Download in fünf Sprachen veröffentlicht.

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

- Es wurden zwei Pilgerreisen für insgesamt über 40 Personen zu dem neuen Ashram in Badrinath (Himalaja) organisiert. Außerdem wurden der Ashram und sein Personal unterhalten und es wurden dort öffentliche Yogastunden und Satsangs gesponsert.

**Für das Jahr 2020-2021 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 dreier Acharyas abzuschließen.

**Die 32 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisationen brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2020-2021 umzusetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden.**

**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 DEUTDEDDBFRA*

**Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals:** Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis zum 31. Dezember 2020 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.