



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. Samadhi: wie lange braucht man dafür?
Oder: wie man damit aufhört, Zeit zu verschwenden und wachsam bleibt
von M. G. Satchidananda
2. Yamas versus die Pandemie und den Klimawandel
von M. G. Satchidananda
3. Yogi S.A.A. Ramaiah:
Apostel der Tamil Kriya Yoga Siddhantham
von M. G. Satchidananda
4. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

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

1. Samadhi: wie lange braucht man dafür? Oder: wie man damit aufhört, Zeit zu verschwenden und wachsam bleibt

von M. G. Satchidananda

Wie lange dauert es, bis man *Samadhi* erreicht? Diese Frage ist für viele Yogaschüler

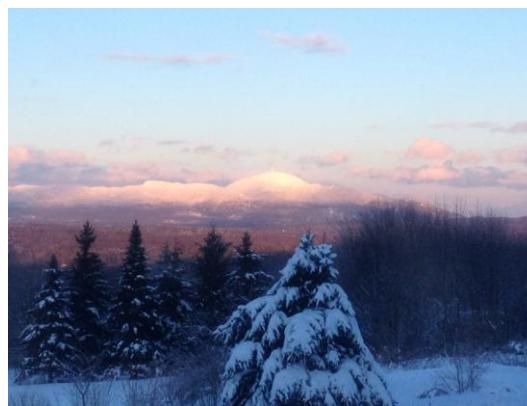
wichtig, nicht nur am Anfang ihres spirituellen Weges, sondern oft auch in Momenten

des Zweifels oder der Entmutigung. Besonders dringlich wird sie, wenn man das Gefühl hat, dass einem die Zeit fehlt oder sie begrenzt ist. „Ich habe keine Zeit“, um Yoga zu praktizieren, ist ein verbreiteter Satz, der im Denken vieler Yogaschüler immer wieder auftaucht.

Wie man keine Zeit verschwendet und wachsam bleibt

„Ihr träumt mit offenen Augen. Deshalb leidet ihr.“ Diese Diagnose unseres menschlichen Zustandes war eine der ersten Lehren, die mir immer wieder von Yogi S.A.A. Ramaiah, meinem Lehrer, eingeprägt wurde. Und dann wiederholte er, wie ein guter Arzt, der einem Patienten ein Rezept ausstellt, in seinen Vorträgen „Erhebe dich und wache auf“ und „praktiziere Babaji's Kriya Yoga.“ Mit „Träumen“ bezog er sich auf die Neigung, sich in das Geplapper und die Gespräche des Geistes und die Emotionen des Vitalkörpers zu vertiefen. Um aus „dem Traum“ aufzuwachen, verschrieb er „*Sadhana*“, das definiert ist als „alles, was man tun kann, um sich daran zu erinnern, wer man wirklich ist, und alles, was man tun kann, um die falsche Identifikation mit dem, was man nicht ist, loszulassen.“

Abgesehen von den Techniken des Kriya Yoga war das Wertvollste, was er mir gab, die Motivation, sie zu praktizieren. Er tat dies zum Teil dadurch, dass er mich bat, ihm jeden Monat eine schriftliche Aufzeichnung darüber zu schicken, wie viel Zeit ich jeden Tag damit verbrachte, die verschiedenen Techniken von Babajis fünffachem Kriya-Yoga-Pfad zu praktizieren: *Asanas* und *Bandams*, *Pranayama*, Meditation,



Mantras und *Bhakti-Yoga*, und unter anderem die Zeit, die ich der Arbeit widmete, und ob ich einen Tag der Stille und einen Fastentag pro Woche einhielt. Nachdem ich ihm eine Aufzeichnung meines *Sadhana* mit mindestens 56 Stunden pro Woche drei Monate hintereinander vorgelegt hatte, in denen ich ebenfalls einer Vollzeitbeschäftigung nachgegangen war und ein Dutzend Tage des Fastens und Schweigens eingehalten hatte, wurde ich im September 1970 in seinem ersten Ashram in Südkalifornien als Mitbewohner akzeptiert. In den folgenden 18 Jahren setzte ich dieses Programm fort. Durch Aufzeichnungen und Berichte darüber, wie ich meine Zeit nutzte, lernte ich, sie nicht zu verschwenden und wachsam zu bleiben. Mehr dazu ist im „Vorwort“ meines Buches „*Jesus und die Yoga Siddhas, Lehren der Weisheit*“ zu finden.

Die Zeit ist eine Wirkkraft von *Maya*

Die Zeit wird als eine der fünf wirkenden Kräfte von *Maya* oder der geistigen Täuschung bezeichnet, die den Egoismus, das beschränkte Bewusstsein, begleiten. *Samadhi* tritt ein, wenn man in einen erweiterten Bewusstseinszustand eintritt, der über die fünf Wirkkräfte von *Maya* hinausgeht, welche da sind: begrenzte Zeit, begrenztes Wissen, begrenzte Macht, Wünsche und Karma. So wie Wolken das Sehen des blauen Himmels verhindern, verbirgt ihre kollektive Kraft die Erkenntnis von „Ich bin Das“ oder *Satchidananda* (absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit) jenseits aller Begrenzungen.

Leiden kommt auf, wenn wir unser wahres Zeugen-Selbst vergessen und zulassen, dass sich das Bewusstsein in

mentalen oder emotionalen Zuständen der Begrenzung zusammenzieht. Diese *Maya-Kräfte* verstärken sich oft gegenseitig. Zum Beispiel, wenn man den Verstand sagen hört: „Ich habe keine Zeit“, um etwas zu tun, kommen begrenzende Gedanken der Anhaftung „Ich will“ oder der Abneigung „Ich will nicht“ hinzu. Oder oft begleiten auch Gedanken begrenzter Macht, „Ich kann es nicht tun“ oder begrenzten Wissens, „Ich weiß nicht, wie“, derartige Überlegungen wie „Ich habe keine Zeit.“ Das Leiden nimmt zu, wenn solche Gedanken nicht losgelöst betrachtet, sondern mit Gefühlen wie Frustration, Schuld, Angst, Zweifel oder Depressionen verbunden und dadurch verstärkt werden. „Ich bin wütend“, sagt der Verstand. „Ich bin nicht mehr wütend“, sagt er einige Zeit später. Beides ist unwahr. Man kann nur das sein, was immer ist. Das Wiederholen von Gedanken oder Gefühlen erzeugt die Illusion von Dauerhaftigkeit.

Freiheit von solchen Begrenzungen entsteht, wenn man lernt, „loszulassen“, d.h. Gewahrsein in jedem Augenblick aufrecht zu erhalten und mit schwierigen Emotionen umzugehen, wie es bei der ersten und zweiten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga gelehrt wird. Stress ist zum Großteil das Ergebnis solcher Gefühle der Begrenzung. In Kombination verleiten sie einen zu dem falschen Glauben, dass es eher an Zeit als an Priorität für die Yogapraxis mangelt. Wir alle haben 24 Stunden Zeit am Tag. Wenn man also denkt: „Ich habe keine Zeit zum Praktizieren“, dann sagt man in Wirklichkeit: „Die Praxis ist nicht meine Priorität.“ Wie viel Zeit verschwendest du, die dieser Praxis des yogischen *Sadhana* gewidmet werden könnte?

Die Begrenzungen des *Karmas* manifestieren sich in den Gewohnheiten (*Samskaras*) und der Neigung, in der Vergangenheit zu verweilen (*Vasanas*). Durch Üben von *Kriya*, dem „bewussten Handeln“, im täglichen Leben und durch wiederholtes

Eintauchen in *Samadhi* wird man Freiheit von *Karma* erlangen.

Samadhi oder kognitive Versenkung

Samadhi wurde von meinem Lehrer, Yogi Ramaiah, als „der atemlose Zustand des Einsseins mit der Wahrheit oder Gott“ beschrieben. Wenn der Atem still wird, so wird auch der Geist still. Seine erste Anweisung in der Meditation bestand darin, Paambatti Siddha und die Psalmen Davids zu zitieren: „Sei still und wisse, dass ich Gott bin.“ *Samadhi* ist im wörtlichen Sinne nicht das, was man denkt. Im Wesentlichen wird man sich dessen bewusst, was bewusst ist.

Du kannst damit beginnen, dich auf eine solche geistige Stille oder *Samadhi* hinzu bewegen, indem du Gedanken und begleitende Emotionen beobachtest bzw. untersuchst, während du Loslösung und die Hingabe der Ich-Perspektive an die Perspektive des inneren Zeugen-Selbst praktizierst. Konzentriere dich auf den zeitlosen Raum zwischen den Gedanken. Dieser „Zeuge“ tut nichts, denkt nichts, fühlt nichts. Er ist das Beobachten von vorbeiziehenden Handlungen, Gedanken und Gefühlen. Wie Jesus im Thomas-Evangelium, Vers 42, sagt: „Sei ein Vorübergehender.“

Patanjali schreibt die Praxis von *Kriya Yoga* vor.

Im *Yoga-Sutra* II.1 definiert Patanjali *Kriya Yoga* als: *Tapas* (intensive Übungspraxis), *Svadhyaya* (Selbst-Studium) und *Isvara-pranidhana* (Hingabe an Gott).

*(Sie dienen) dem Zweck, die Belastungen zu verringern (und) sich in der kognitiven Versenkung (*Samadhi*) zu üben. – *Yoga-Sutra* II.2*

Durch ständiges Üben und durch Loslassen (kommt es zum) Aufhören (der Identifikation mit den Fluktuationen des Bewusstseins). – Yoga-Sutra I.12

Im Yoga-Sutra I.13 erklärt er klar, was wir zu üben haben: „*In diesem Zusammenhang ist das Bemühen, (im Zustand des Aufhörens der Identifikation mit den Fluktuationen des Bewusstseins) zu bleiben, ein ständiges Üben.*“

„Intensive Übungspraxis“, oder *Tapas*, hat drei Elemente: Absicht, Anstrengung oder Willenskraft und Ausdauer. Eine Absicht beginnt mit einem Gelübbe, sich selbst einen gewissen Genuss zu versagen. Dazu gehört, sich irgendeine Anhaftung oder Abneigung zu verwehren. Im Hinblick auf den Umgang mit der Zeit, zum Beispiel, wiederhole jeden Tag: „Ich übe Meditation für mindestens dreißig Minuten pro Sitzung, zwei Sitzungen pro Tag.“ Das erfordert Anstrengung und Willenskraft und eine konsequente Wiederholung über einen längeren Zeitraum, weil es Widerstand aus anderen Gewohnheiten oder Neigungen heraus geben wird. Die Willenskraft entwickelt sich allmählich, indem man sie wiederholt und regelmäßig ausübt. Irgendwann erreicht man einen Zustand des Gleichmuts, in dem man einfach nur genießen kann, unabhängig davon, ob das Objekt der Begierde oder Abneigung vorhanden ist oder nicht.

In den folgenden Versen beginnt Patanjali, unsere Frage direkt zu beantworten:

(Die Übenden, die in Ihrer Übungspraxis) absolut konsequent (sind, sind der kognitiven Versenkung) sehr nahe. – Yoga-Sutra I.21

Man mag Einblicke in die kognitive Versenkung (*Samadhi*) – die Erfahrung des Selbst, in der sich unser Geist innerlich konzentriert und man von absoluter Glückseligkeit (*Ananda*) erfüllt ist – erhaschen, aber die wahre Herausforderung besteht darin, dies zu einem lang anhaltenden und stabilen Zustand zu machen. Dazu muss man mit intensiver oder enthusiastischer Hingabe üben, das Zeugen-Bewusstsein kultivieren und den Geist und die Sinne nach innen wenden, weg von zerstreuenden Neigungen. Wenn Konzentration und Zeugenbewusstsein spontan und kontinuierlich werden, wird dies als intensive und entschlossene Praxis (*Tivra-samvega-sadhana*) bezeichnet. Wann immer ein Schimmer von *Samadhi* in unserem Inneren aufleuchtet, wäre es weise, diesen auch in unser äußeres Leben zu tragen. So steht es in den *Siva-Sutras*: „Die Glückseligkeit der Welt ist die Glückseligkeit der spirituellen Vereinigung (*Samadhi*).“

Übung: Nimm alles in der Welt als Göttlich an und erhalte die universelle Vision der Liebe aufrecht.

Und im Yoga-Sutra I.22 erklärt er uns die Bedingungen, die bestimmen, wie viel Zeit benötigt wird:

„Der wesentliche Unterschied (wie schnell die kognitive Versenkung erreicht wird, liegt) somit (darin, ob die Übungspraxis des Yogan) mit geringem, moderatem oder starkem Einsatz (ausgeführt wird).“

Bei geringem Einsatz (*Mrdhu*) ist die Praxis ungleichmäßig, sporadisch, voller Zweifel, Höhen und Tiefen und voller Ablenkungen, die einen mitreißen. Bei mäßigem Einsatz (*Madhya*) wechseln sich Zeiten der Intensität und Hingabe mit anderen Zeiten ab, in denen man vergesslich ist, sich

ablenken lässt und negativen Gedanken und Gewohnheiten nachhängt. Ein starker Einsatz (*Adhimatra-sadhana*) heißt gleichbleibende Entschlossenheit, sich an das Selbst zu erinnern und gleichmütig zu bleiben bei Erfolg und Misserfolg, Freude und Schmerz und immer mehr Liebe, Vertrauen, Geduld und Mitgefühl gegenüber anderen Menschen zu entwickeln. Dies wird erreicht, wenn wir die von uns gewählte göttliche Gestalt verehren oder wenn wir versuchen, das alles durchdringende Göttliche in allem zu sehen und unsere aufkommenden Wünsche überwinden. Egal, wie heftig das Geschehen ist, wie schwierig die Lebensumstände, wie groß das Drama der Illusionen (*Maya*), das sich um uns herum abspielt – wir bleiben dabei, das Göttliche in allem zu sehen.

Wie bleibt man dauerhaft im *Samadhi*-Zustand?

Nachdem sowohl objekt-orientierte kognitive Versenkung (*Samprajnata Samadhi*), die diskontinuierlich ist, als auch nicht-objekt-orientierte kognitive Versenkung (*Asamprajnata Samadhi*), die kontinuierlich ist, in den Yoga Sutras I.17 und I.18 beschrieben wurden, sagt uns Patanjali im Yoga Sutra I.20, was erforderlich ist, um dauerhaft im *Samadhi*-Zustand zu verbleiben:

„*Andere (Yogins) (erreichen die nicht-objekt-orientierte kognitive Versenkung) durch tiefe Hingabe, innere Kraft, Achtsamkeit, meditative Versenkung und Erkenntnis.*“

Man muss wiederholt in die diskontinuierliche, objekt-orientierte kognitive Versenkung eintauchen, bevor sie zu einem Dauerzustand werden kann. Auf diese Weise besiegt man allmählich die drei Makel der menschlichen Natur: Egoismus, *Maya* und *Karma*.

Diejenigen, die sie erreichen, tun dies, indem sie Folgendes entwickeln:

Sraddhā = Intensive Hingabe verbunden mit unbedingten Glauben an den Yoga sowie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in das eigene *Sadhana* bzw. die praktizierten Techniken und in den Lehrer;

Vāryam = Energie, Enthusiasmus und Mut entspringen einem solchen Glauben und erzeugen intensive Hingabe, wodurch die Praxis zusätzlich von der Gefühlsseite her unterstützt wird;

Smṛti = Erinnerung; wobei man sich ständig an den Weg erinnert, an die gelerten Lektionen, um nicht in eine weltliche Perspektive zurückzufallen; man bleibt achtsam;

Samādhi = Man erlebt regelmäßig die Erfahrung der kognitiven Versenkung. Auch wenn diese aufgrund der Fluktuationen des Geistes (*Cittavṛttih*) und der Ablenkungen nicht dauerhaft ist, entwickelt sie sich mit Hilfe des yogischen *Sadhana*.

Prajnā = Unterscheidungsvermögen; Erkenntnis. Durch wachsames Selbstgewahrsein erhält man in jedem Moment Einsichten und Führung durch die Ereignisse des eigenen Lebens.

Spirituelle Energie und Kraft führen zu Achtsamkeit und Wachsamkeit. Diese wiederum bringen eine Besinnung auf den eingeschlagenen Weg, auf die Disziplin, der man folgt, mit sich. Durch diese Erinnerung kommt es zu kontinuierlichem Gewahrsein. Ein solches fortwährendes Gewahrsein führt zur Unterscheidung (*Prajna*) zwischen dem wahren Selbst und dem unwahren.

Asamprajnata Samadhi (nicht-objekt-orientierte kognitive Versenkung), der kontinuierliche Zustand der kognitiven Versenkung, manchmal als „Erleuchtung“ bezeichnet, ist eine letztendliche Folge der wiederholten Erfahrung diskontinuierlicher objekt-orientierter kognitiver Versenkung (*Samprajnata Samadhi*) und wird durch die

Kultivierung bestimmter positiver Neigungen, die in Vers I.20 aufgezählt werden, wie Glaube an die Praxis und den Lehrer, Enthusiasmus, Wachsamkeit, Unterscheidungsvermögen und Erinnerung, gefördert. Dadurch werden die idealen Bedingungen geschaffen, unter denen alte gewohnheitsmäßige Neigungen aufgelöst werden können.

Übung: Übe dich in Glauben, Enthusiasmus, Wachsamkeit, Unterscheidungsvermögen und Kontemplation, um die alten Neigungen aufzulösen. Zeichne deine Meditationen auf, damit du dir der Neigungen, die dich antreiben, bewusst werden und positive Gedanken verstärken kannst. Tauche immer wieder in die objekt-orientierte kognitive Versenkung (*Samprajnata Samadhi*) unter Verwendung der *Samadhi Kriyas* ein, die bei der dritten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga gelehrt werden.

Verpflichte dich zu einer täglichen *Sadhana*-Praxis

Eine Verpflichtung oder Absicht wird als *Sankalpa* bezeichnet. Sie hat drei Elemente: Beginne mit dem, was du glaubst, jetzt bewältigen zu können, und fasse die Absicht, es regelmäßig fortzusetzen. Mache dir nach mindestens einer Woche einen neuen Zeitplan, der mehr Zeit für die regelmäßige Praxis vorsieht. Halte schriftlich fest, wie viel Zeit du jeden Tag für die verschiedenen Arten von *Sadhana* aufwendest. Dies wird dir dabei helfen, zu erkennen, wie du Zeit verschwendest, und dabei, bessere Entscheidungen zu treffen, wie du deine Zeit nutzt. Dieses Vorgehen wird auch dazu beitragen, deine Praxis zu intensivieren.

Übung: Tauche ganz in das Praktizieren ein. Gehe jeden Tag einen Schritt weiter. Sieh alles als Teil des göttlichen Plans, der sich in vollkommener Weise für deine Entwicklung entfaltet. Sieh nichts als außerhalb dieses göttlichen Plans an oder im Widerspruch zu ihm. Sei beharrlich und konsequent. Fasse klare Absichten, wie viel Zeit du jeden Tag mit den verschiedenen Yoga-Praktiken verbringen wirst, und führe dann darüber Buch.

Durch ein *Sadhana*, das alle Formen des Yoga einschließt, die mit der Absicht praktiziert werden, im Zeugen-Selbst zu bleiben und falsche Identifikation loszulassen, wird das Unterbewusstsein gereinigt und die Dualität aufgelöst. Man wird sich der einen Präsenz überall bewusst. Durch das Dienen vergisst man sein kleines, auf dem Ego basierendes Selbst und seine unbedeutenden Probleme, und entwickelt die universelle Vision der Liebe.

Referenzen (Bücher erhältlich unter www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php):

Govindan M., „*Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*“

Govindan M., „*Jesus und die Yoga Siddhas, Lehren der Weisheit*“, Vorwort

Govindan M., „*Erleuchtung ist anders als du denkst*“

Govindan M., „*Die Göttliche Maya*“, [BKY Journal, Jg. 21, Nr. 2 – Sommer 2014](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php)

Govindan M., „*Wie man die Auswirkungen des Karmas durch Kriya Yoga beseitigen kann*“, [BKY Journal, Jg. 23, Nr. 4 – Winter 2016/17](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php)

Govindan M., „*Tapas: Unsere Übungspraxis intensivieren*“, [BKY Journal, Jg. 13, Nr. 3 – Herbst 2006](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php) (engl. Originalversion).

2. Die Yamas versus die Pandemie und den Klimawandel

von M.G. Satchidananda

Die Yamas oder Selbstbeschränkungen sind Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Enthaltsamkeit und Begierdelosigkeit. – Yoga Sutras II.30

Die *Yamas* sind die erste Stufe bzw. das erste Glied, die bzw. das von den acht Stufen, *Astanga*, des Klassischen Yogas vorgeschrieben wird zur Erfüllung von *Dharma*, sozialer Ordnung, und des Potentials eines jeden Individuums, oder *Svadharma*. Die Herausforderungen der COVID 19-Pandemie und des Klimawandels, in der Tat jedes Ereignis im Leben, bieten eine Gelegenheit, diese Selbstbeschränkungen anzuwenden und so ihrem Zweck gerecht zu werden, d.h. Weisheit zu finden.

Außerdem ist „*Yama*“ auch der Name des Königs des Todes, was uns an den Zweck des Yoga erinnert: das Ende der fünf Ursachen des Leidens: Unwissenheit unserer wahren Identität, die wiederum den Egoismus entstehen lässt, Anhaftung, Abneigung und die Angst vor dem Tod (Yoga Sutra II.3).

Unwissenheit heißt, das Vergängliche als unvergänglich, das Unreine als rein, das Leidvolle als freudvoll und das Nicht-Selbst als das Selbst zu sehen. – Yoga Sutras II.5

Dies ist der fundamentale Irrtum, zu dem die Menschen neigen. Er röhrt daher, dass wir uns mit dem identifizieren, was wir nicht sind. Wir sagen: „Ich bin müde“, oder „Ich bin wütend, besorgt oder deprimiert.“ Wir kommen der Wahrheit jedoch näher, wenn wir sagen: „Mein Körper ist müde“, oder

„mein Geist ist erfüllt von sorgenvollen Gedanken oder wütenden Gefühlen.“ Unser heutiger kultureller Kontext, die Medien, der Aufbau unserer Sprache und unser Bildungssystem – sie alle unterstützen diesen fundamentalen Irrtum, der unsere wahre Identität, unser Selbst, verbirgt. Das Selbst ist der ewige Zeuge, der Sehende, ein unveränderliches, reines ganzheitliches Wesen, unbegrenzt, alles durchdringend, immanent und transzendent. Alles andere verändert sich und wird daher eines Tages verloren sein. Indem wir an dem Vergänglichen, an dem, was sich verändert, festhalten, ignorieren wir das Wahre und wir leiden. Jeder Wunsch ist schmerhaft, denn er führt zu einem unstillbaren Verlangen, etwas zu haben, was wir im Moment nicht besitzen, oder etwas zu sein, was wir nicht sind. Selbst wenn Wünsche erfüllt werden, wird es immer weitere Wünsche geben – ganz abgesehen von dem Wunsch, das, was wir haben, nicht zu verlieren – und so werden wir immer weiter leiden.

Jeder in der heutigen Welt leidet aufgrund dieser fundamentalen Unwissenheit unter den Auswirkungen der COVID 19 - Pandemie. Außer jedoch man tritt zurück und betrachtet die Situation aus der Perspektive des eigenen wahren Selbst. Dieses Leiden manifestiert sich als Angst, Wut, Zweifel, Frustration und Depressivität. Aber Leiden ist ein großartiger Lehrmeister, von dem jeder lernen kann, insofern er bzw. sie aufrichtig ist. Wenn man nur nach zeitweiliger Erleichterung beispielsweise durch Ablenkung oder Rauschmittel sucht, lernt man nichts, außer vielleicht, dass man tiefer gehen muss, um die letztendliche Ursache des Leidens zu finden. Da das Leiden die

Wahrheit verbirgt – d.h. das, was immer ist, wer ich wirklich bin und was die Quelle der Freude ist – wird ein aufrichtiger Suchender nach Weisheitslehren streben und diese anwenden. Durch dieses Verbergen bringt uns das Leiden dazu, zu suchen und wirkt somit als eine der fünf Aktivitäten des göttlichen Tanzes in uns, durch die wir Gnade erfahren können: Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verborgenheit und Offenbarung.

Yamas sind sehr wichtige Verhaltensregeln, die sowohl die Selbstverwirklichung als auch die Transformation unserer menschlichen Natur fördern. Durch das Befolgen der *Yamas* wird der Geist des Praktizierenden gezähmt und zu einem Kanal für die uneingeschränkte Erfahrung des höheren Bewusstseins, des Göttlichen, des wahren Selbst. Dieses Ziel kommt im Folgenden zum Ausdruck:

Yoga ist das Aufhören der (Identifizierung mit den) Fluktuationen (, die) im Bewusstsein (entstehen). Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen. – Yoga Sutras I.2-I.3



Ahimsa: Nicht-Schaden

Im Zustand der Vereinigung mit Gott, dem *Samadhi*, haben alle yogischen Weisen einstimmig konstatiert, dass alles Leben eins ist. Wenn wir diese Verwirklichung anstreben, dann müssen wir dieses Einssein und diese Einheit durch Freundlichkeit, Mitgefühl und Respekt gegenüber allen Wesen in Gedanken, Worten und Taten bestätigen.

Ahimsa ist weit mehr als nicht schaden, weit mehr als das biblische Gebot: „Du sollst nicht töten.“ Um *Ahimsa* zu leben, ist es wichtig, eine Einstellung von vollkommener Gewaltfreiheit mit bejahender Liebe

und Respekt für das ganze Leben, nicht nur in unseren Taten, sondern auch in unseren Gedanken und Worten zu entwickeln. Ist *Ahimsa* vollkommen, dann erfahren wir die Einheit und das Einssein allen Lebens und erlangen universale Liebe, Frieden und Harmonie. Mit perfekter Praxis von *Ahimsa* erheben wir uns über Ärger, Hass, Angst, Neid und Anhaftung. Dadurch wird unser Bewusstsein gereinigt. Wenn wir das Gegen teil von *Himsa*, also Vergebung, kultivieren, können wir Gefühle abwenden, die nicht nur andere, sondern letztendlich uns selbst verletzen.

Die Praxis von *Ahimsa* verlangt von uns, dass wir anderen Lebewesen – uns und die Welt, in der wir leben, eingeschlossen – Schmerz, Kummer oder Leid weder zufügen noch wünschen. Dies erfordert auch, andere von schädlichen oder gewalttätigen Aktionen abzuhalten bzw. uns dafür einzusetzen, dass anderen weder in Taten, Worten oder auch nur Gedanken *Himsa* bzw. Leid angetan wird. Wir sollten es nicht nur

unterlassen, anderen Lebewesen Leid anzutun, sondern alle seine Manifestationen vermeiden: Gewalt kann sich darin äußern, dass man heftig eine Tür schließt, einen anderen beim Überholen auf der Autobahn schneidet, oder die eigene schlechte Laune um sich herum verbreitet.

Wie kann der Einzelne im täglichen Leben *Ahimsa* praktizieren?

An einem bestimmten Punkt in der spirituellen Entwicklung eines Menschen wird *Ahimsa* zum Ausdruck eines inneren Gefühls der Einheit mit allem. Die Verehrung des Lebens wird mühelos. Bis dahin aber

muss man sich selbst und das eigene Verhalten beobachten und dabei die Verbindung zwischen sich und anderen lokal und global wie auch die Konsequenzen der eigenen Gedanken, Worte und Handlungen erkennen.

a. Unsere Gedanken: Unsere Gedanken haben Macht. Zusammen mit den Emotionen unseres Vitalkörpers bestimmen sie unsere Worte und Handlungen. Wenn wir positive Gedanken und Emotionen wie Enthusiasmus, Liebe, Sympathie oder Vertrauen hegen, können wir andere inspirieren und aufrichten. Aber mit negativen Gedanken und Emotionen wie Wut, Vorurteilen, Depressivität, Ängstlichkeit oder Stolz können wir anderen in unserer Umgebung schaden. Selbst wenn wir anderen nicht absichtlich schaden wollen, geschieht dies durch unsere Kälte und Gleichgültigkeit. Praktisch bedeutet das, dass wir, anstatt kritisch über andere zu denken, uns entscheiden können, sie zu segnen und ihnen Gutes zu wünschen. Dadurch jedoch, dass wir andere lieben, erhöhen wir nicht nur unser eigenes Energilevel, sondern auch das der Leute um uns herum. *Ahimsa* ist wirklich ein positiver Ausdruck der Liebe auf dieser Ebene.

b. Unsere Worte: Was wir uns entscheiden, zu sagen oder nicht zu sagen, hat Konsequenzen. Unsere Worte können andere verletzen, insbesondere wenn sie mit negativen Emotionen wie Wut ausgedrückt werden. Und sie schaden uns, da sie in unserem Geist Verwirrung erzeugen. Indem wir schweigen und nach Reflektion nur sagen, was notwendig und hilfreich für andere ist, bringen wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst Frieden. Wenn wir mit anderen zusammen sind, können wir dadurch am hilfreichsten und liebevollsten sein, dass wir ihnen unsere volle Aufmerksamkeit als guter, wohlwollender Zuhörer widmen. Unser größtes Geschenk an andere ist unser Bewusstsein und wir machen es ihnen da-

durch, dass wir ganz gegenwärtig sind. Wir können es vermeiden, bei anderen Ärger oder Unmut auszulösen, indem wir keine unerwünschten Ratschläge erteilen. Wenn wir ganz gegenwärtig und bewusst sind, werden andere um uns herum ebenfalls präsenter und bewusster. Daraus entsteht spontan Glückseligkeit.

c. Unsere Handlungen: Alle unsere Handlungen haben moralische Konsequenzen. Welche Auswirkungen hat beispielsweise unsere Arbeit auf unsere Umwelt? Da wir alle voneinander abhängig sind, erzeugen wir *Himsa* in der Umwelt, wenn wir durch Fleischkonsum, Autofahren oder die Nachfrage nach Energieformen, die zur globalen Klimaerwärmung beitragen, den Treibhauseffekt verstärken. Unkenntnis dieser Effekte ist keine Entschuldigung. Wir sind verantwortlich, ob wir sie erkennen oder nicht. Und die Gesamtwirkung ist sehr groß. In unserer modernen, materialistischen Kultur sind die vorherrschenden Werte wie Konsum, Konkurrenzdenken, Individualismus und Aggressivität verantwortlich für die derzeitige Krise in Wirtschaft, Umwelt, Gesundheit, Politik und Gesellschaft. Selbst eine kleine Bemühung, unsere selbstsüchtigen, von Konsumverhalten geprägten Gewohnheiten zu verändern und sie durch Werte wie *Ahimsa* zu ersetzen, wird einen merklichen Effekt haben. Wir alle müssen lernen, zu vereinfachen, zu bewahren, zu recyceln, regionale Nahrungsmittel zu konsumieren und zu vermeiden, eine Nachfrage für Produkte zu schaffen, deren Herstellung die Umwelt unnötig schädigt. Während der aktuellen COVID 19-Pandemie können wir es vermeiden, anderen zu schaden, indem wir Masken tragen und uns in physischer Distanzierung üben. Was wir als allererstes tun müssen, wenn wir *Ahimsa* praktizieren wollen, ist Vegetarier zu werden.

Anderen zu schaden, heißt letztendlich, sich selbst zu schaden. *Ahimsa* beginnt bei einem selbst, insbesondere bei unserem

Körper und unserem Geist: mit der Reinigung von Egoismus, Verblendung und negativen Gewohnheiten. Als nächstes bezieht sich *Ahimsa* auf die eigene unmittelbare soziale Umgebung: Familie, Freunde, Kollegen und die Tiere, für die wir Verantwortung tragen. Auch falls wir es nicht immer schaffen sollten, mitfühlend zu sein, so sollten wir es zumindest vermeiden, anderen absichtlich zu schaden. Wir müssen ein umfassendes Verantwortungsgefühl für einander und für unseren Planeten kultivieren.

Satya: Wahrhaftigkeit

Wahrhaftigkeit, *Satya*, bedeutet nicht nur, nicht zu lügen, sondern auch die Vermeidung von Übertreibung, Täuschung, Anmaßung, Ausflüchten, Gewitzel und Heuchelei. Sonst betrügen wir uns selbst, verzögern das Abarbeiten unseres aktuellen *Karmas* und schaffen oder unterstützen neue karmische Konsequenzen. Wenn man jegliche Erfindung und alle eingebildeten und nicht realen Dinge in Geist, Rede und Handlungen vermeidet, wird man schnell entdecken, was *Sat*, die absolute Realität ist. Nur zu sprechen, was wahr ist, ist sehr aufschlussreich. So vieles von dem, was wir sagen, ist so unnötig, so trivial oder nicht real. Schweigen zu kultivieren oder nur auszusprechen, was erbaulich ist und nur nachdem man darüber reflektiert hat, bringt große Klarheit in unseren Geist und unsere Beziehungen.

Die Siddhas haben die Verfassung, in der wir Menschen uns befinden, beschrieben: „Wir träumen mit offenen Augen.“ Wenn wir unserem Bewusstsein erlauben, in den Regungen des Verstandes absorbiert zu werden und die zugrunde liegende Realität, *Sat*, zu vergessen, verlieren wir uns in Tagträumen.

Satya bedeutet deshalb, Wahrhaftigkeit als Hintergrund von allen wahrzunehmen und zudem sich darauf zu beziehen, um alle

Störungen zu korrigieren. Das ist das Heilmittel für die Verwirrung.

Satya kann der Yogi zunächst entwickeln, indem er in jeder Situation gegenwärtig ist. Um dies zu kultivieren, muss man innehalten, tief durchatmen und sich dann einstimmen darauf, wie alles im gegenwärtigen Moment ist. Immer nur eine Sache auf einmal, mit vollem Zeugenbewusstsein zu tun, bringt einen ebenfalls in die Verwirklichung von *Sat*.

Außer durch die Kultivierung reinen Seins, dem Gewahrsein im gegenwärtigen Moment, kann *Satya* auch mit Hilfe von *Vivek*, Unterscheidungskraft, entwickelt werden. Patanjali sagt uns in Vers II.26, dass Unterscheiden die Methode ist, Unwissenheit (*Avidya*) zu beseitigen. Er rät uns, in jedem Moment und über immer länger werdende Zeiträume das, was Dauerhaft ist, von dem zu unterscheiden, was vergänglich ist, das Wahre vom Unechten, das Selbst von der Körper-Verstand-Persönlichkeit und die Quelle der Glückseligkeit bzw. der bedingungslosen Freude, von den Ursachen des Leidens (*Kleshas*) wie Anhaftungen und Abneigungen.

Unterscheidungskraft umfasst auch Handlungen und Entscheidungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen hinsichtlich des Klimas, der COVID 19-Pandemie und unserer Gesundheit beruhen. Die Unkenntnis des wissenschaftlichen Prozesses hat – gefördert durch Verschwörungstheorien und die Sozialen Medien – zu dem weitverbreiteten Zweifel an der Klimakrise und der Gefahr durch eine Ansteckung mit dem neuartigen Corona-Virus geführt. 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. 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 auszeichnen und bauen ebenso auf einer Ansteckung mit der Befürchtung auf, dass unsere Institutionen, welche die Wissenschaft und hohe journalistische Standards unterstützen, selbst korrumpt sind.

Asteya: Nicht-Stehlen

Yoga fordert von uns, unsere menschliche Natur zu transformieren, indem wir den *Yama* (Selbstbeschränkung) *Asteya* praktizieren. Damit ist gemäß den ältesten Sanskrit-Kommentaren in den Yoga-Sutras gemeint, auf die „nicht autorisierte Aneignung von Dingen, die einer anderen Person gehören“ zu verzichten. Wie wir sehen werden, schadet *Steya* bzw. Stehlen nicht nur anderen, sondern auch dem Dieb selbst. Während wir im Allgemeinen Stehlen mit fremdem, materiellem Eigentum verbinden, wie bei Raub, nicht bezahlten Schulden, Steuerhinterziehung und Betrug, beinhaltet es auch den Diebstahl immaterieller Werte, wie anderer Leute Zeit, Identität, geistiges Eigentum, Ruf, Freiheit, Rechte und sogar das Stehlen der Zukunft späterer Generationen in Bezug auf eine nicht verschmutzte Umwelt und nicht erneuerbare Ressourcen durch gewohnheitsmäßigen, übermäßigen Konsum.

Entsprechend dem Gesetz des *Karmas* hat jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung Konsequenzen. Stehlen hüllt unseren Geist in dunkle Gedanken wie Verlangen, Angst und Schuld. Es verschließt unser Herz, stärkt egoistische Neigungen und macht uns blind dafür, dass wir und die,

die wir bestehlen, eins sind. Es ist eine Erscheinungsform der Angst und Schwäche im Angesicht des Verlangens. Indem wir uns darauf einlassen, geben wir unsere Willenskraft auf und verstärken die Macht, die negative Kräfte über uns haben. Wenn wir wiederholt stehlen, wird dies zu einer Gewohnheit, wodurch wir unsere Freiheit verlieren. Früher oder später werden wir die Schuld, die wir eingehen, wenn wir stehlen, zurückzahlen müssen und zwar nicht nur grundsätzlich, sondern mit karmischen Zinsen. Während der Zeitpunkt des Zurückzahlens unserer Schuld davon abhängt, wie viel gutes *Karma* wir z.B. durch Wohltätigkeit oder Freundlichkeit oder andere mildernde Faktoren angesammelt haben, muss doch jede Schuld letztendlich zurückgezahlt werden.

Man kann *Asteya* erfolgreich kultivieren, indem man Folgendes praktiziert:

1. Erinnere dich daran, dass das Göttliche dich liebt und dass deshalb alles, was in deinem Leben passiert, dazu bestimmt ist, dich zum Göttlichen zurückzubringen, zur Verwirklichung und der Einheit mit jener perfekten Liebe. Wegen dieser Liebe wirst du mit dem notwendigen Bemühen bekommen, was du brauchst und deshalb ist es nicht nötig, zu begehrn, was anderen gehört, ganz davon zu schweigen, dass man dem Verlangen nachgibt und stiehlt, was einem nicht gehört.
2. Kehre jeden Tag in der Meditation zur Quelle deines Wesens zurück und überwinde das Spiel der Schwächen von Egoismus, *Karma* und *Maya*.
3. Praktiziere Nächstenliebe, das Gegenteil von Stehlen, indem du gibst, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. So erfährst du, was Liebe ist und wirst zu ihrem Kanal. Bei allen negativen Neigungen der menschlichen Natur können wir das Ge-

- genteil kultivieren, in diesem Fall zu geben, anstatt zu nehmen, was anderen rechtmäßig gehört.
4. Wiederhole regelmäßig folgende Affirmation: „Ich bin ein Instrument göttlicher Liebe. Ich gebe anderen, wenn ich kann. Ich sehe das Göttliche in jedem und genieße das Spiel, das uns dazu bringt, das Göttliche anzunehmen.“
 5. Achte auf das Verhalten unserer Politiker und Institutionen, die wir durch unseren Konsum oder Investitionen unterstützen. Es ist unsere Pflicht als Weltbürger, alles in unserer Macht stehende zu tun, um organisierten Diebstahl zu verhindern.
 6. Kultiviere freiwillige Einfachheit. Das bedeutet, nur zu kaufen, was man wirklich braucht, zu recyceln, zu bewahren und sich durch das Praktizieren spiritueller Disziplinen auf das höhere Ziel des Lebens, Selbstverwirklichung, zu fokussieren.

Brahmacharya: Keuschheit oder „Sich auf das Absolute zubewegen“

Yoga fordert von uns, unsere menschliche Natur zu transformieren, indem wir den *Yama* (Selbstbeschränkung) *Brahmacharya* praktizieren. Das Wort „char“ bedeutet „bewegen“ und der Begriff „*Brahma*“ bezieht sich auf „das Absolute“. Entsprechend verweist „*Brahmacharya*“ auf jemanden, der sich auf das Absolute zu bewegt. Dazu gehört, das eigene Bewusstsein nach innen zu richten, auf das eigene wahre Selbst, und weg von den Ablenkungen der fünf Sinne. Dies steht im Einklang mit dem *Mahavakya* oder großem Ausspruch der Siddhas: „*Jiva* (die individuelle Seele) wird *Shiva* (das absolute Sein, absolute Bewusstsein und die absolute Glückseligkeit).“

„*Brahmacharya*“ wird oft als Zölibat definiert, also sexuelle Abstinenz auf der körperlichen, emotionalen bzw. vitalen sowie

auch auf der mentalen Ebene. „*Brahmacharya*“ wird ebenso mit dem positiveren Begriff „Keuschheit“ übersetzt, der Tugend der Beherrschung des sexuellen Verlangens. Während für jemanden, der der Welt entsagt, absolute Abstinenz geboten ist, erfordert *Brahmacharya* bei Menschen, die in der Welt leben, den Geist und die Emotionen zu beherrschen, die sexuelle Energie und die Energie der Sinne zu bewahren und danach zu streben, sich mit *Brahman*, dem höheren Selbst, der Wahrheit, dem Zeugen zu identifizieren. Dies setzt voraus, dass man mitten in all den Veränderungen, Dramen und all den Höhen und Tiefen des *Karmas* „*Brahma*“, die allem zugrunde liegende, unveränderliche Realität, sehen kann. Diese absolute Realität ist gestaltlos und transzendent. Um sie zu erfahren, muss man in der Meditation tief nach innen gehen, zum stillen Grund des Seins und dann diese Erfahrung von „Das“ ins tägliche Leben bringen. Entsprechend bedeutet *Brahmacharya*, tief in allem Das, was immer ist, zu sehen. Es geht nicht lediglich darum, Sinnlichkeit und die Förderung von Begierden und Fantasien zu vermeiden. Es geht darum, bei allen Erfahrungen des Lebens gegenwärtig zu sein und den Einen zu sehen. Der Zugang zu *Brahmacharya* ist mentales Schweigen. Und dieses mentale Schweigen ist das, was im Zustand der Selbst-Verwirklichung, dem *Samadhi* eintritt. Deshalb ist *Brahmacharya* sowohl das Vehikel als auch das Ziel, das Mittel und der Zweck im Reinigungsprozess des Yoga. Wie die anderen *Yamas* wird *Brahmacharya* nur dann voll verwirklicht, wenn man die egoistische Sichtweise überwindet und die gewohnheitsmäßige Programmierung auf der vitalen und der mentalen Ebene meistert und zu einem Instrument des eigenen wahren Selbst, des Göttlichen wird.

In der heutigen hedonistischen Kultur werden die meisten Menschen das Ideal der sexuellen Abstinenz und Reinheit nicht nur seltsam finden, sondern auch für undurch-

führbar halten. Es ist keins von beidem. Aber für denjenigen, der es praktizieren möchte, wird es wohl notwendig sein, intensiv über die Werte und Erwartungen unserer heutigen Kultur wie auch über die Natur der Sexualität zu reflektieren. Um dieses Ideal erfolgreich zu realisieren, muss man einen ganzheitlichen Ansatz wählen und ihn geduldig und beharrlich verfolgen.

Aparigraha: Begierdelosigkeit

Aparigraha ist das Gegenteil von „*Parigraha*“, was „greifen nach“ bedeutet und dessen Wurzel „*graha*“ ist, „greifen“. Dies gibt uns ein Gefühl dafür, wie es ist, nach etwas zu greifen und dann das Eigentum daran zu beanspruchen. In einem folgenden Vers der Yoga Sutras (II.39) sagt Patanjali in rätselhafter Weise:

„*Wenn jemand in der Begierdelosigkeit gefestigt ist, erlangt er erleuchtetes Wissen über das Wie und Warum seines Lebens.*“

Dies passiert, weil wir uns mehr und mehr mit dem Selbst identifizieren, wenn wir die Gier oder Anhaftung aufgeben. Aus der Perspektive des Selbst, die über Zeit und Raum hinaus reicht, wird Wissen über frühere Leben und Neigungen zugänglich. Wir sind nicht mehr an den begrenzten, gegenwärtigen Rahmen unserer auf dem Ego basierenden Wünsche gebunden. Der Speicher tief sitzender Gewohnheiten im Unterbewusstsein wird zugänglich. Es ist wichtig, diese distanziert zu betrachten, um die *Niyamas* Reinheit und Zufriedenheit zu verwirklichen. Viele, denen dies nicht gelingt, werden von tief sitzenden Ängsten und Begierden überwältigt.

Begierdelosigkeit bedeutet auch, nicht über materiellen Besitz zu fantasieren und nichts zu begehrn, was anderen gehört. Oft stellen Leute sich vor, dass sie dauerhaftes Glück finden würden, wenn sie nur plötzlich

reich werden würden, indem sie in der Lotterie gewinnen oder reich heiraten oder am Aktienmarkt erfolgreich sind. Dies ist völliger Unsinn. Sich in solchen Fantasien zu ergehen, lenkt einen von der inneren Quelle anhaltender Freude ab.

Wir alle sind des übermäßigen Konsums und der Verschwendungen schuldig. Dadurch stehlen wir die begrenzten Ressourcen dieses Planeten nicht nur von zukünftigen Generationen, sondern auch von den Armen, die sich nicht einmal die Grundbedürfnisse des Lebens leisten können.

Begierdelosigkeit bedeutet nicht, dass man, wenn man ein reales Bedürfnis hat, keine Anstrengungen unternimmt, dieses zu erfüllen. Aber man macht dies, ohne sich darüber zu sorgen, was passiert, falls man dabei scheitert. Sorgen schaffen nur Verwirrung und rauben einem die Energie, die man braucht, um die erforderlichen Anstrengungen zu unternehmen. Man handelt besser mit vollem Vertrauen in die Führung des höheren Selbst. Man betrachtet die Herausforderungen des Lebens als Gelegenheiten, Geduld zu üben, Faulheit zu überwinden, mutig zu werden und Gleichmut im Angesicht sowohl von Misserfolg als auch von Erfolg zu entwickeln.

Begierdelosigkeit verlangt nicht von einem, dass man zum Asketen wird oder nichts besitzt, obwohl die Praxis der Askese, d.h. radikaler Nicht-Anhaftung, ein machtvolles Mittel zur Selbstverwirklichung ist. Man kann *Aparigraha* als Familienmensch praktizieren, indem man Sachlichkeit und soziales Engagement in einer ganzheitlichen, positiven Begierdelosigkeit kombiniert, die es einem erlaubt, seine Verpflichtungen gegenüber Familie, Freunden und Gesellschaft zu erfüllen. Anstatt Dinge aufzugeben, pflegt man Großzügigkeit gegenüber allen anderen. Man reicht anderen voller Mitgefühl die Hand, ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten. Man teilt mit anderen und nimmt teil am Spiel des Le-

bens, wobei man sich bewusst weiterentwickelt. Während man Freude und Zufriedenheit dabei findet, anderen zu dienen, löst sich die Gier auf und der Prozess der Selbst-Transformation wird gestärkt.

Anstatt ein „Konsument“ zu sein, kann man ein bewusster Bewahrer werden, indem man nur Dinge kauft, die man wirklich braucht, die gut gemacht sind, in der Nähe produziert worden sind, die ihrem Zweck für eine lange Zeit dienen und die umweltfreundlich sind. Bei Nahrungsmitteln kann man solche kaufen, die in der Region angebaut worden sind. Das kostet beim Einkauf vielleicht mehr, aber für die Umwelt ist es günstiger und es stärkt die lokale Wirtschaft und wirkt der Energiekrise entgegen.

Zeit und Energie zu investieren, um das gute Leben, das ein einfaches Leben ist, zu unterstützen, steht im Einklang mit *Dharma*, d.h. dem, was zur Verwirklichung des Wahren, Guten und Schönen führt. Möge die Krise, mit der wir momentan kollektiv konfrontiert werden, uns motivieren, uns von Gier zu befreien und zu teilen, innere Zu-

friedenheit zu finden und unsere Erde vor den Kräften zu schützen, die sie zerstören. Um unserer selbst und der zukünftigen Generationen willen.

Wir alle werden von Hindernissen und Problemen geplagt, wenn wir uns dem Göttlichen zuwenden, um unser höchstes Potential zu erreichen. Es ist notwendig, dass wir kontinuierlich unsere Gedanken, Worte und Taten mit Gewahrsein und kritischem Urteilsvermögen untersuchen – so wirst du verstehen können, warum Probleme und Hindernisse auftreten und wodurch sie vermieden werden können. Indem man die Aufmerksamkeit nach innen richtet (Selbst-Gewahrsein), um die inneren Hindernisse, Gedanken und Gefühle zu beobachten, werden die Blockaden offenbar. Du wirst erkennen, was den Geist erregt und die Wahrheit verbirgt.

Um viel mehr über dieses Thema zu erfahren, siehe mein E-Book „*Das Gegenteil tun, die fünf yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*“ unter: www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php

3. Yogi S.A.A. Ramaiah Apostel der Tamil Kriya Yoga Siddhantham

von M. G. Satchidananda



Am 9. Mai 1923, im Stammsitz der Familie von S.A. Annamalai Chettiar, gebar eine junge Frau namens Thaivani Achi, ihren zweiten Sohn,

Ramaiah. Ramaiah bedeutet wörtlich: Ram, der Shiva verehrt. S.A. Annamalai Chettiar hatte zwei Jahre vorher das erste private Flugzeug von England nach Indien geflogen. Er hatte seinen eigenen privaten Flughafen in der Nähe seines Hauses eingerichtet. Seine Familie war die reichste Familie in ganz Südinien und hatte in den vorangegangenen Jahrhunderten ein Vermögen als Bankiers und Händler in Südostasien ge-

schaffen. Ihr Zuhause „Ananda Vilas“ („der Ort der Glückseligkeit“) war das zweitgrößte Anwesen im Villenviertel Kanadukathan in „Chettinad“, 60 Kilometer nördlich von Madurai, der alten Hauptstadt des Tamil Nadu.

Diese 15-seitige Biographie kann unter folgendem Link weitergelesen werden:

www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Yogi-S-A-A-Ramaiah-Apostel-der-Tamil-Kriya-Yoga-Siddhantha-Januar-2005-Journal-1-deutsch.pdf

4. News und Notizen

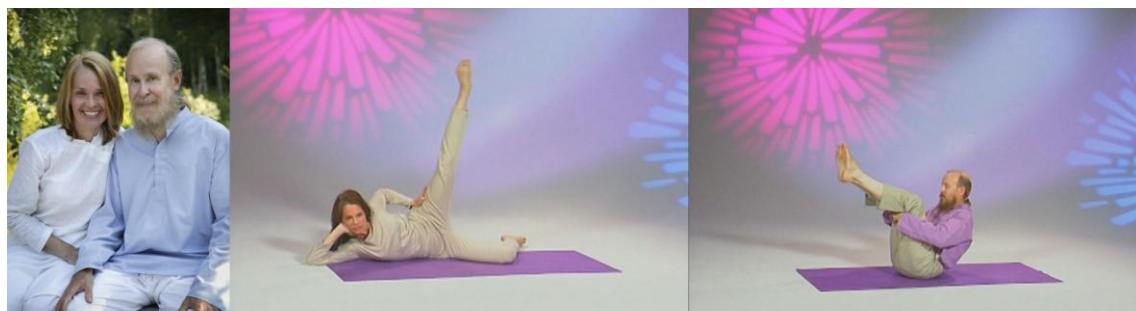
Erhalte unsere neuen Babaji Grußkarten!
 Sie inspirieren und erinnern dich an Kriya Babaji und die Weisheit unserer Tradition. Wir senden sie dir über Whatsapp 2-3x pro Woche in sechs verschiedenen, wählbaren Sprachen. Gleichzeitig werden wir sie in englischer Sprache auf Instagram veröffentlichen (instagram.com/babajiskriyayoga bzw.

www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php).

Weiterführende Information: [Hier klicken](#), um die zugehörige PDF-Datei herunterzuladen.

Nutze Zoom, um an online Kriya Hatha Yoga Kursen, Meditationen und Satsang-Treffen teilzunehmen.

In Europa für Eingeweihte:
Sonntag-Satsang 14:00 Uhr, Dauer 60 bis 90 Minuten.



Täglicher Satsang – Babaji's Kriya Yoga Sri Lanka: Jeden Tag von Montag bis Samstag 12:30-13:30 Uhr.

Weitere Details unter:
www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs_de und
kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/

Video Interview mit M. G. Satchidananda. Sieh dir sein gesamtes 45-minütiges Interview für den Film *The Grand Self* an, in dem Fragen und Antworten bezüglich des Lichtkörpers und der Lehren der Siddhas über die Transformation aller fünf Körper behandelt werden. Um das Interview kostenfrei anzusehen, bitte [hier klicken](#).

Einweihungsseminare im Ashram in Quebec 2021 mit M. G. Satchidananda

Erste Einweihung: 21.-23.Mai 2021;

Zweite Einweihung: 11.-13.Juni 2021;
Dritte Einweihung: 16.-25.Juli 2021.

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.babajikriyayoga.net/german/bookstore-gumroad.php

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

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 abzuhalten 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

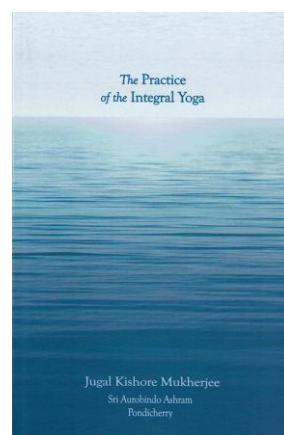
Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund vom 17. September – 05. Oktober 2021. Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung.

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

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.

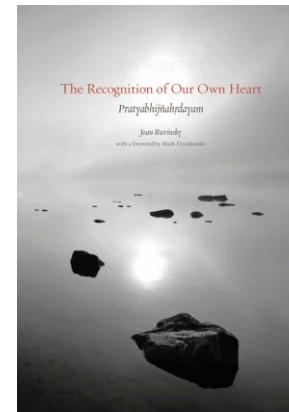
Wenn du in deinem Körper und Geist erfahren möchtest, was es bedeutet, „Gnade“

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 Ruvincky, mit phantastischen photographischen Illustrationen.



Details unter:

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

Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Gottsdorf (Niederösterr., AT) 13. – 16.05.2021
 Veranstaltungsort: Alte Schulte, Gottsdorf,
 Information und Anmeldung: Christian
 Ebner, connect@rajayoga.at bzw.
www.rajayoga.at; [↗weitere Details und
Programm](#)

Bad Griesbach (DE) 03. – 06.06.2021
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de, [↗weitere Details und
Programm](#)

Bretten (nahe KA, DE) 29.10. – 01.11.2021
 Informationen und Anmeldung: Manuela
 König, www.indrayoga.de; [↗weitere Details und
Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

Attersee (AT) 09. – 11.04.2021
[↗weitere Details und Programm](#)

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

Aufbauseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 11. – 13.06.2021
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de, [↗weitere Details und
Programm](#)

mit Satyananda und Brahmananda

Aschbach (Niederösterr., AT) 09. – 11.07.2021
 Veranstaltungsort: Seminarhaus Pyhra;
[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 06. – 15.08.2021
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof,
www.alterpilgerhof.de, [↗weitere Details und
Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

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 und Japanisch zu veröffentlichen.

- Die Ausbildung von vier Acharyas in Frankreich, Österreich, Australien und Brasilien 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.

Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

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
www.seekingtheself.com

Blog:

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 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. März 2021 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.