



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Die bezeugende Präsenz
von M. G. Satchidananda
2. Kriya Hatha Yoga ist eine spirituelle Praxis
von Durga Ahlund
3. Drei neue Mitglieder des Ordens der Acharyas
4. Neue Kriya Yoga Ashrams in Sri Lanka und Japan
5. Der Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2022
6. 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. Die bezeugende Präsenz

von M. G. Satchidananda

Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen. – Yoga Sutras I.3

Der Weg des Yoga ist paradox, da er sowohl fortschreitend als auch unmittelbar direkt ist. Während man danach strebt, das

eigene wahre Selbst zu erkennen oder erleuchtet zu werden, ist, wer wir wirklich sind, bereits erleuchtet. Daher kann Yoga als Weg jederzeit verwirklicht werden. Aber angesichts dessen, was uns dazu veranlasst, uns davon abzutrennen, beispielsweise wenn

wir Angst oder Begierde empfinden, beinhaltet Yoga als direkter Weg, sich nach einem Vergessen immer wieder an die absolute Realität dessen, wer wir sind, zu erinnern. Der fortlaufende Weg besteht darin, uns von dem zu befreien, was zu unserem Vergessen führt, indem wir praktizieren, was Selbst-Erinnerung fördert.

Die bevorzugte Referenz der Yoga-Siddhas darauf, wer wir wirklich sind, beinhaltet den *Sehenden*, im Unterschied zu dem *Gesehenen*, allem anderen. Weitere beliebte Verweise darauf sind *Das*, *Shivam* oder *Güte* und *Vetivel*, was „weiter leuchtender Raum“ bedeutet sowie *Shiva Shakti*, womit „bewusste Energie“ gemeint ist.

Bevor ich fortfahre, lade ich dich als Leser*in jetzt dazu ein, deine Augen zu schließen und deine Aufmerksamkeit auf den Raum zu deiner Linken ... dann zu deiner Rechten ... danach über dich ... und dann unter dich zu richten. Erlaube deinem Gewahrsein, sich in diese Räume hinein auszu dehnen. Nimm anschließend das Lichtfeld wahr, das diese erweiterte Raumwahrnehmung durchdringt. Nimm das Gefühl von Harmonie und Güte wahr. Indem du in diesem Moment als „Leuchtkraft“ oder „bewusste Energie“, Güte und Harmonie verweilst, kannst du davon ausgehend der Sehende sein und ruhig aktiv und aktiv ruhig sein.

Am Satopanth Tal habe ich im Jahr 1999 *Das* als „*strahlende Selbstbewusstheit*“ verwirklicht und zum Ausdruck gebracht. Ich werde mich daher in diesem Artikel weiterhin darauf, wer wir alle wirklich sind, mit dieser Begrifflichkeit oder als „*der Sehende*“ beziehen. Damit einhergehend treten Gefühle der vollkommenen Harmonie und Sicherheit, Zeitlosigkeit, Freiheit, Transzendenz aller Begrenzungen, Gelassenheit und Wohlbefinden auf.

Seither habe ich mich darin geübt, wahrzunehmen, was mich scheinbar dazu veran-



lasst, mich von „*strahlender Selbstbewusstheit*“, *Harmonie* und *Güte* abzutrennen und darauf zu reagieren: Erschöpfung, Anhaftungen und Abneigungen, Emotionen, Sinneswahrnehmungen, Zweifel und übermäßig viel Denken. Wenn ich sie aufgrund solcher Ablenkungen vergesse, suche ich nach Stille, insbesondere im physischen Körper, sodass ich wieder in den gegenwärtigen Moment als *bezeugende Präsenz* eintreten ein. Als *bezeugende Präsenz* identifiziere ich mich nicht länger mit solchen Ablenkungen. In der Stille kann ich erforschen, „warum fühle ich mich nicht gut?“ oder, wenn ich in den Körper hinein spüre, „warum empfinde ich diese Spannung?“. Indem ich meine Aufmerksamkeit genau darauf fokussiere, wo im Körper ich die Anspannung spüre, kann ich sie anschließend loslassen. Wenn ich dies tue, löst sich die scheinbare Trennung von der „*strahlenden Selbst-Bewusstheit*“ auf.

Sobald dies passiert, denke ich an zwei Dinge: den oft wiederholten Ausspruch von Paambatti Siddha und Davids in den Psalmen der Bibel: „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.“ Ich erinnere mich auch daran, dass „Vergessen und Erinnern“ ein Teil des kosmischen Tanzes Shivas ist, der aus Schöpfung, Erhaltung, Auflösung und Verschleierung in der *Trennung* besteht, bis ich mich durch Seine Gnade daran erinnere, der Sehende zu sein, „*strahlende Selbst-Bewusstheit*“. Ich erkenne an, dass alle „Ablenkungen“, wie z.B. Ängstlichkeit, als

Botschaften oder Mahnungen dahingehend dienen können, wo und wie *Trennung* oder „Verschleierung“ auftritt und, dass folglich alles ein Ausdruck des Göttlichen ist und nichts abgelehnt werden sollte. Die Yoga-Siddhas haben als Tantriker alles angenommen. Nichts sollte abgelehnt werden.

Deine größten Reichtümer

Sich nicht darin zu erinnern, wer wir wirklich sind, bringt Leiden mit sich, was wiederum jeden von uns dazu motiviert, auf kluge oder unkluge Art und Weise einen Weg zu suchen, dieses Leiden zu vermeiden.

Unklug, indem man nach mehr Ablenkung strebt, oder sich in Sorgen, Schuldgefühlen, Angst oder schlechten Gewohnheiten verliert. Die Weisheit des *Yoga Dharma* schreibt die *Yamas* und *Niyamas*, die „Ge- und Verbote“ vor, die sogar noch vor der Praxis von *Asanas*, *Pranayama*, Konzentration und Meditation kommen. Die fünf *Yamas* oder sozialen Beschränkungen sind *Ahimsa* (Nicht-

Schaden/Freundlichkeit), *Satya* (Wahrhaftigkeit), *Brahmacharya* (sich kontinuierlich auf das absolute Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit zubewegen), *Asteya* (Nicht-Stehlen) und *Aparigraha* (Begierdelosigkeit). (Anmerkung 1)

Die fünf *Niyamas* oder Gebote sind *Sauca* (Reinheit), *Santosa* (Zufriedenheit), *Tapas* (konstante Praxis von Anhaftungslosigkeit), *Svadhyaya* (Selbst-Studium), *Ishvarapranidhana* (Aufgabe der Perspektive des Egos zugunsten der Perspektive der *bezeugenden Präsenz*). *Sauca* umfasst Sauberkeit, Pflege des Körpers, gesunde Le-

bensgewohnheiten und Reinheit des Seins. *Santosa* beinhaltet, Gleichmut zu bewahren, weder zu mögen noch abzulehnen, sich an sich selbst zu erfreuen, innere Liebe, sich nicht von Schwierigkeiten beunruhigen zu lassen, das Beste in anderen zu sehen, nicht ihre Fehler. *Tapas* schließt sowohl Versprechen, die Absichten ausdrücken, die eigenen Begrenzungen zu transformieren, als auch die Anwendung von Willenskraft und Ausdauer ein. (Anmerkung 2).

Svadhyaya erfordert aufmerksam, feinfühlig und bewusst zu sein, beginnend beim physischen Körper, den Gewohnheiten und Motiven. *Ishvarapranidhana* ist die Ausbil-

dung des Strebens nach dem Wahren, dem Guten und dem Schönen. (Anmerkung 3). Die *Yamas* und *Niyamas* sorgen dafür, wenn sie befolgt werden, dass unsere Beziehungen und Aktivitäten in der Welt harmonisch sind.

Ein somatischer Ansatz

Während das Verständnis der oben genannten Konzepte einen Leitfaden dafür liefern wird, wie man harmonisch lebt, liegt

die Schönheit der praktischen Philosophie des Yogas in seinem nicht-intellektuellen, auf den physischen Körper zentrierten oder somatischen Ansatz. Der physische Körper kann die effektivsten Mittel dazu bieten, die Perspektive „*der bezeugenden Präsenz*“ einzunehmen, wenn man die eigene Aufmerksamkeit auf dessen Empfindungen bzw. Gefühlseindrücke fokussiert. Anders als unsere Gedanken und Emotionen, die immer mit der Erinnerung verbunden sind, bringt uns die Wahrnehmung physischer Empfindungen in den gegenwärtigen Moment. Nur im gegenwärtigen Moment kann man „*die*



bezeugende Präsenz“ finden. Wie ich oft sage: „Gegenwärtig zu sein, führt zu Bewusstheit, die Glückseligkeit, *Sat-chit-ananda*, nach sich zieht.“

In dem System des *Astanga*- oder „achtgliedrigen“ Yogas, das in Patanjalis Yoga Sutras beschrieben wird, ist das dritte Glied nach den *Yamas* und den *Niyamas* die Ausbildung von *Asana*, was Patanjali als eine Körperhaltung beschreibt, die *sthira* und *sukha* ist, stabil und entspannt. Wenn man stabil, *sthira*, ist, kann man in die „Stille“ eintreten, in die ich wie erwähnt gehe, sobald ich *Trennung* bemerke, da dies die Tür zur Bewusstheit öffnet. Entspannt zu sein, *sukha*, erfordert, dass man sich bewusst darauf konzentriert, wo im physischen Körper Spannung vorhanden ist und diese mit Hilfe des Atems willentlich und oft auflöst. Indem man die Aufmerksamkeit auf jene Stellen richtet, an denen Spannung vorherrscht, beispielsweise während man sich zwischen den Haltungen entspannt, löst man nicht nur die Spannung auf, sondern auch die Emotion, die sie verursacht hat. Dies veranschaulicht das Grundprinzip des Tantra, dass „Energie dem Bewusstsein folgt und das Bewusstsein der Energie.“ Genauso wie Shiva und Shakti, Bewusstsein und Kraft zusammenwirken, tun dies auch die *bezeugende Präsenz* und harmonisches Handeln.

Maya verursacht Selbst-Vergessenheit und das Auftreten von Begrenzung.

Siddhantha, die Lehren der Yoga Siddhas, sagt uns, dass sich die Natur von den feinsten bis hin zu den materiellsten Ebenen manifestiert, wenn das Bewusstsein auf niedrigere Ebenen der Schwingungsfrequenz herabsteigt, entsprechend der „Resonanztheorie des Bewusstseins“ (vgl. Anmerkung 4) und der Literatur der Siddhas, wie dem *Spanda Karika*, der „Doktrin der Schwingung“. Gemäß beiden ist alles vibrie-

rende Energie, die aus dem Raum hervorgeht und sich in ihm auflöst.

Demnach ist an sich nichts fest. Die Yoga Siddhas haben uns einen Plan dieser Schwingungsfrequenzen in 36 Prinzipien oder *Tattvas* zur Verfügung gestellt. Ursprünglich auf 23 Prinzipien, die als *Tattvas* bekannt waren, beschränkt – darunter die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, wie auch die Essenz der Sinneswahrnehmung, die Sinnesorgane, die Handlungsorgane, der Geist, der Intellekt, das Ego – wurden später zwölf weitere Prinzipien hinzugefügt. Shakti erzeugt die Kraft des Geistes, die *strahlende Selbstbewusstheit*, den Sehenden, sowohl zu verbergen als auch zu enthüllen. Dies geschieht durch ihre Macht *Maya* in Form von fünf Wirkkräften oder Hüllen der mentalen Täuschung, die dafür sorgen, dass man *Trennung* bzw. Begrenzung auf fünferlei Weise erfährt. Man kann diese körperlich spüren, wenn man sich auf die Empfindungen im eigenen Körper fokussiert, während man über jede davon meditiert:

1. *Nyati*: Wo bin ich, als Sein? Wo ist mein Zentrum? Bin ich räumlich auf diesen Körper begrenzt, oder kann ich mich allgegenwärtig fühlen?

2. *Kalaa*: Wann bin ich? Wann bin ich, sobald die Gedanken still werden? Bin ich auf diesen Augenblick beschränkt, oder kann ich Zeitlosigkeit, Ewigkeit, wahrnehmen? Gibt es eine Konstante, die alle Momente meines Lebens durchzieht?

3. *Vidya*: Was bin ich? Bin ich auf das begrenzt, was ich weiß, meinen Beruf, oder kann ich eine Vertrautheit mit allem empfinden?

4. *Raga*: Wie bin ich? Spüre ich irgendein Bedürfnis? Was fehlt mir? Fühle ich mich durch meine Wünsche begrenzt? Meine Ängste? Oder kann ich spüren, dass ich frei von ihnen bin?

5. *Kala*: Wer bin ich? Bin ich in meiner Kraft durch meine Gewohnheiten, meine Lebensumstände oder Bedingungen eingeschränkt? Schränkt mich *Karma* ein? Oder kann ich einen Zugang zu unbegrenzter Kraft spüren?

Indem man über diese Dinge somatisch meditiert, kann man die Illusion der Begrenzung und den Anschein der *Trennung* von der *strahlenden Selbst-Bewusstheit* auflösen.

Ishvara ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschwelligem Eindrücken von Wünschen. – Yoga Sutras I.24 (Anmerkung 5).

Das Wort *Ishvara* ist zusammengesetzt aus *Isha* oder *Siva*, das höchste Wesen, und *Svara*, das eigene wahre Selbst. Die Belastungen, *Kleshas*, sind die fünf Quellen des Leidens: Unwissenheit der eigenen wahren Identität, Egoismus, die Gewohnheit, sich mit dem zu identifizieren, was man nicht ist, d.h. dem Körper, den Emotionen und den Bewegungen des Geistes; Handlungen sind *Karma*, ihre Früchte sind die Auswirkungen; unterschwellige Eindrücke von Wünschen beziehen sich auf die unterbewusste Konditionierung. Welcher Teil von dir ist von all diesen Dingen unberührt?

Zusammen mit den oben genannten fünf Wirkkräften *Mayas* und den drei Modalitäten der Natur, den *Gunas* – *Tamas* (Trägheit, Müdigkeit, Zweifel, Verwirrung) und *Rajas* (Erregung, Zerstreuung), die den dritten, *Sattva* (Ruhe, Ausgeglichenheit, Verständnis), stören –, stellen diese Belastungen deine Fähigkeit, die Perspektive des Sehenden, *strahlende Selbst-Bewusstheit*, beizubehalten, auf die Probe. Unsere menschliche Natur ist ein unfertiges Werk. Alle Praktiken von Babaji's Kriya Yoga, beginnend mit den 18 *Asanas*, *Kriya Kundalini Pranayama* und den *Dhyana Kriyas*, die bei der ersten Einweihung gelehrt werden, fördern die Selbst-Erinnerung. Übe sie mit voller Aufmerk-

samkeit und dem Bestreben, der Sehende zu bleiben.

Jenseits von *Maya*

Die fünf erhabensten *Tattvas* oder Prinzipien werden im Folgenden beschrieben.

Gemäß dem kaschmirischen Shivaismus sind die *Tattvas* oder Prinzipien sechssunddreißig an der Zahl. Sie beginnen mit der absoluten Realität in ihrem transzendentalen Zustand als reines Bewusstsein oder *Parama Śiva*. Dieser Zustand ist in jeder Hinsicht vollkommen oder *pūrṇa*. Dies ist *Bhairava*. Der Etymologie zufolge bedeutet *Bhairava*: „er, dessen Licht des Bewusstseins verbunden mit seiner Kraft des Handelns (*Kriya*) das gesamte Universum in Seinem Selbst umfasst.“ Im *Tantraloka* führt Abhinavagupta viele Interpretationen für den Begriff *Bhairava* an.

Darauf folgt das *Śakti Tattva* bzw. die Energie von *Śiva*. In diesem Zustand ist *Ānanda* bzw. die Glückseligkeit des Höchsten vorherrschend. Mit dem *Śakti Tattva* beginnt die Polarität von „Ich“ und „Dies“. Das manifestierte sich zuerst als *Nada*, Schwingung oder Klang, *Aum*, d.h. als *Bindu*, Punkte oder Samen.

Das *Śakti Tattva* drückt sich als die Kraft des Willens oder *Ichhā Śakti* aus. Das Absolute in diesem Zustand wird *Sadāśiva* genannt. In diesem Zustand macht man die Erfahrung „Ich bin Dies“. Das „Ich“ steht mehr im Vordergrund als das „Dies“. *Sadāśiva* ist die erste Manifestation oder *Ābhāsa*. Das Bewusstsein ist für sich selbst wahrnehmbar und erzeugt somit die Existenz von Subjekt und Objekt.

Als nächstes wird *Jñāna Śakti* oder die Kraft des Wissens vorherrschend. Das entsprechende *Tattva* dabei ist *Īśvara* bzw. *Aiśvarya Tattva*. Hierbei wird das „Dies“ vorherrschender als im *Sadāśiva*-Zustand.

Kriya Śakti bzw. die Kraft des Handelns tritt als nächstes in den Vordergrund und dies wird repräsentiert durch *Sadvidya* bzw. *Suddha Vidya Tattva*. In diesem Stadium sind das „Ich“ und das „Dies“ gleichermaßen vorherrschend. Die Erfahrung in diesem Zustand wird *Parāpara*, die monistische Dualität, genannt, ein Zwischenstadium zwischen *Para*, dem höchsten monistischen Zustand, und *Apara*, dem niedrigeren „dualistischen“ Zustand.

Auf den *Sadvidya*-Zustand folgend kommen die fünf Wirkkräfte *Mayas* – Tarnungen bzw. *Kāñcuka* – ins Spiel.

Die obigen fünf erhabenen *Tattvas* erfährt man als erstes in einem Zustand der kognitiven Versenkung, *Samadhi*.

Setze dich nun still hin und meditiere schweigend über jeden der folgenden Sätze, die sie im Wesentlichen zusammenfassen. Entspanne zunächst den Körper und sei so wie der Himmel, sehr ruhig. Nachdem du jeden der folgenden Sätze wiederholt hast, gehe über die Wörter hinaus in die *bezeugende Präsenz*.

- a) Ich bin dieses Ich bin; (Stille).
- b) Dies bin ich; (Stille).
- c) Ich bin dies; (Stille).
- d) Dies-heit; (Stille).
- e) Ich-heit; (Stille).

Es gibt *strahlende Selbstbewusstheit*, in der ich verweilen kann und die subtil, weit, unbestreitbar, durchdringend, außerhalb von Zeit, Raum und Begrenzung ist. Sie ist zugegeben, bevor und nachdem der denkende Geist aufkommt. Während du in ihr verweilst, nimm wahr, wie der „Ich-Gedanke“ immer wieder auftaucht und deine Aufmerksamkeit zurück zur Welt lenkt. Sieh

dies einfach als einen Gedanken an, der freigelassen werden soll. Tauche in die Quelle ein. Kehre zum Frieden zurück.

Anmerkung 1: Das Gegenteil tun: Die fünf yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen, E-Book: www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite_doing_ebook

Anmerkung 2: Kriya Yoga Erkenntnisse auf Dem Weg, „Tapas: Sich freiwillig selbst herausfordern“, Seiten 133-136, www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#kriya_yoga_erkenntnisse

Anmerkung 3: Kriya Yoga Erkenntnisse auf Dem Weg, „Streben“, Seiten 39-42, www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#kriya_yoga_erkenntnisse

Anmerkung 4: „The Resonance Theory of Consciousness“ (in Englischer Sprache) unter: https://getpocket.com/explore/item/could-consciousness-all-come-down-to-the-way-things-vibrate?utm_source=emailsynd&utm_medium=social

Der Autor schreibt:

„Basierend auf dem beobachteten Verhalten der uns umgebenden Entitäten – von Elektronen über Atome zu Molekülen, zu Bakterien, Mäusen, Fledermäusen, Ratten usw. – können wir annehmen, dass alle Dinge zumindest als ein wenig bewusst betrachtet werden können. Dies klingt im ersten Moment merkwürdig, aber „Panpsychismus“ – die Ansicht, dass alle Materie ein gewisses assoziiertes Bewusstsein hat – ist ein zunehmend akzeptierter Standpunkt im Hinblick auf die Natur des Bewusstseins.“

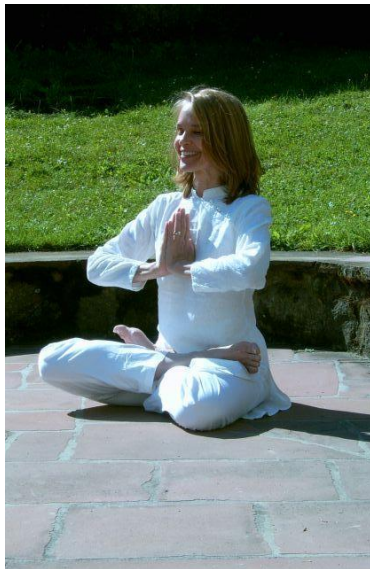
Anmerkung 5: Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas, von M. Govindan www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#Patanjali

2. Kriya Hatha Yoga ist eine spirituelle Praxis

von Durga Ahlund

„Die Serie der 18 Haltungen ist außergewöhnlich. Ein stilles Verständnis von ihnen wird deinen Körper und deinen Geist durchtränken, während du sie direkt erfährst.“ – Durga Ahlund

Es kann leicht passieren, dass *Spiritualität* nur zu Gerede oder einem Hobby wird.



Auch ein Leben der spirituellen Suche kann ein romantischer Spielplatz des Egos bleiben. Wahre Spiritualität erfordert Läuterung, wenn wir den machtvollen Einfluss des Egos ab-

streifen wollen. Diejenigen von uns, die sich auf einem spirituellen Yoga-Weg befinden, ganz gleich, wie lange schon, oder wie geschickt wir bei den *Asanas* sind, oder welche Erfahrungen von *Samadhi* wir gemacht haben, müssen akzeptieren, dass wir rigoros die Integrität unserer Praktiken aufrecht erhalten müssen, wozu mentale und emotionale Reinigung gehört. Auch nach Jahrzehnten der Yoga-Praxis ist es nicht unwahrscheinlich, dass es dir nicht gelungen ist, deinen Geist, deine Emotionen bzw. deine Handlungen zu läutern, weil du immer noch versucht, deine individuelle Ego-Perspektive zu schützen.

Um spirituelle Fortschritte beim Yoga zu machen, müssen wir verstehen, was Yoga wirklich ist. Spiritueller Yoga ist ein Weg

der Vereinigung. Yoga ist ein Weg der Wahrheit, der Ganzheit, auf dem wir eine innige Verbundenheit mit allem entwickeln sollen. Dafür müssen wir die Angst davor auflösen, unsere starke Anhaftung an unsere Individualität und unsere Vorlieben und Abneigungen gegenüber dem „Anderen“ loszulassen. Wir müssen lernen, alles ohne Angst zu lieben. Liebe ist der höchste Weg des Mutes.

Die Einheit, die spiritueller Yoga erfordert, verlangt Selbst-Erforschung. Selbst-Erforschung wird darauf hinwirken, die Einflüsse des Egos aufzudecken und kann zu dem Verständnis führen, dass es keine wirkliche „Ich-Natur“ gibt. Es ist wichtig, zu beobachten, dass Gedanken, wenn sie aufkommen, nicht zu den „deinen“ werden müssen. Gedanken und Gefühle treten einfach spontan auf. Das ist es, was der Geist macht und weiter machen wird. Der Glaube, dass dies „ich“ bin oder „meines“ ist, tritt immer im Nachhinein auf. Erst wenn das Ego ins Spiel kommt und einen Anspruch auf die Gedanken erhebt, entstehen Probleme. Es ist dieses *Beanspruchen* der Gefühle, die das Leiden verursacht und sich auf den Geist und den Körper auswirkt. Durch Selbst-Erforschung und Achtsamkeit kannst du diesen stark konditionierten Impuls langsam loslassen. Beständiges Loslassen und Unterscheidungsvermögen werden dir helfen, den Impuls des Egos zu beobachten, alles, was dir durch den Kopf geht, als unauslöschlich dir zugehörig anzusehen. Mit Bewusstheit, Losgelöstheit und Unterscheidungskraft kannst du jedoch bewusst beginnen, die Einflüsse von „ich“ und „mein“ durch Verständnis, Mitgefühl und Liebe zu ersetzen. Dies bedarf natürlich beträchtlicher Anstrengung und Zeit. Aber das ist es, was Yoga verlangt.

Yoga erfordert ein Ablegen aller Meinungen, all der eingefahrenen Überzeugungen und aller Dinge, die man zu wissen glaubt, wenn man die Wahrheit des Selbst aufdecken möchte. Man kann nur beginnen, zur Wahrheit der Dinge vorzudringen, wenn man alles Unwahre zurückweist. Und während Vernunft und Unterscheidungsvermögen die Trittsteine zu höherem Wissen sind, beginnt wahre Intelligenz jenseits des Verstandes. Um Zugang zu dieser Intelligenz zu gewinnen, muss man Wahrheit mehr als alles andere einfordern und erstreben. Man muss sich bewusst dafür entscheiden, die Wahrheit über die eigenen persönlichen Geschichten, Überzeugungen und Vorlieben zu stellen. Andernfalls wird der Geist einen weiterhin von dem zu überzeugen versuchen, was von Egoismus, Überzeugungen oder Vorlieben herrührt. Der Geist ist stets dazu imstande, große Verwirrung, Zweifel und Leid zu erzeugen, deshalb muss man eine innere Integrität herstellen und bewahren, um erkennen zu können, was wahr ist. Man muss an den Punkt gelangen, an dem man viel mehr von der Wahrheit angezogen wird und daran interessiert ist, sie zu finden, als daran, zu beweisen, dass man Recht hat.

Aber was haben *Asanas* mit Wahrheitsfindung zu tun?

Asanas können den Prozess der Vereinigung von Körper, Verstand, *Prana* und Seele einleiten. Sie können den Fluss pranischer Energien im ganzen Körper und Geist fördern und ausgleichen. *Prana* und Gedanken sind zwei Seiten ein und derselben Energie. Gleicht man eines davon aus, sorgt man auch für Balance in dem anderen. Allerdings werden das bloße Ausführen von *Asanas* oder das Einnehmen von immer fortgeschritteneren Körperhaltungen einen diesem Gleichgewicht bzw. der Wahrheit nicht näher bringen. In der Tat ist etwas anderes, etwas mehr erforderlich. Dieses „Mehr“ war

das, was meiner Yoga-Praxis für so lange Zeit gefehlt hat.

Durch meine Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga wurde mir vollkommen bewusst, wie wichtig es ist, den Fluss der dynamischen Energie in meinem Körper auszugleichen. Das integrale System von Babaji's Kriya Yoga ermöglichte mir einen einfachen Zugang zu dem Potential der Bewusstheit. Das *Sadhana* half mir, das unglaubliche Potential der *Asanas* zu entdecken. Die 18 Haltungen bereiteten mich auf die Meditation vor und verstärkten diese und meine Bewusstheit kraftvoll. Die Reihe besänftigte und reinigte die energetischen und emotionalen Körper und stärkte die Einflüsse meines Herzens. Die *Asanas* überwand harte Kanten und Blockaden und ermöglichten mir, mich von einer großen Menge gespeicherten Ärgers und Widerstands zu befreien. Bei der *Asana*-Praxis fand ich unerwartete Freude. *Asana* öffnete mein Herz und erweiterte mein Verständnis sowie meine Ausdrucksmöglichkeiten für Liebe. Ich stellte fest, dass ich mich in vielerlei Hinsicht veränderte. Losgelöstheit begleitete die Zunahme von Liebe und Mitgefühl. Ich ließ von Lob und Schuldzuweisungen, Abneigungen und Vorlieben ab. Sogar lang gehegte Überzeugungen fielen einfach von mir ab. Ich fühlte mich inspiriert und geführt, mutig und zuversichtlich. Ich war bereit, anzunehmen, was auch immer auf mich zukommen sollte. Ich fühlte, dass ich in direkter Verbindung mit meiner Seele stand.

Wie kann man durch Hatha Yoga mit der Seele kommunizieren?

Ich praktiziere seit den 1960ern Hatha Yoga. In den 1980ern habe ich mit dem Unterrichten begonnen. Ich habe in den letzten 40 Jahren viele Techniken und Yoga-Formen aufrichtig praktiziert, Sivananda Yoga, Iyengar Yoga, Kundalini Yoga,

Kripalu Yoga, *Phoenix Rising Yoga Therapy*, Siddha Yoga, *Art of Living*, bevor ich zum Kriya Yoga gekommen bin. Ich habe aus all diesen unterschiedlichen Yoga-Formen unzählige Vorteile gezogen, wenn ich sie intensiv und ausdauernd geübt habe. Ich empfand das, was ich praktizierte und lehrte, als bekräftigend und stärkend für den Körper. Einige dieser Yoga-Systeme steigerten die Energie und dynamische Kraft und ich machte körperlich und emotional viele befreiende Erfahrungen, während ich sie praktizierte und dennoch fehlte für mich immer noch etwas. Ich fuhr damit fort, andere Lehren, Lehrer und Techniken zu suchen und zu erforschen. Ich vermisste eine wahre Verbindung zur Seele.

Ich hatte mich schon jahrzehntelang zu Kriya Yoga hingezogen gefühlt und auch eine Kriya-Einweihung bei einem indischen Lehrer gemacht. 1994 verspürte ich allerdings den starken Impuls, mich in Babaji's Kriya Yoga einweihen zu lassen. Als ich die Reihe der 18 *Asanas* von Babaji's Kriya Yoga zum ersten Mal kennenlernte, empfand ich sie als unaufdringlich, aber überraschend energetisierend und äußerst friedvoll. Die Reihe faszinierte mich. Sie entsprach nicht der typischen *Asana*-Praxis.

Als ich anfang, täglich mit allen fünf Bestandteilen des *Sadhana* von Babaji's Kriya Yoga zu arbeiten, erkannte ich, dass der Hatha Yoga alle anderen Bestandteile zu beinhalten schien. Kriya Hatha Yoga umfasst *Asana*, *Bandhas*, Bewusstheit, *Pranayama*, Meditation, *Mantra* und *Bhakti*. Ich empfand die Reihe der 18 Körperhaltungen von Babaji's Kriya Yoga am beständigsten und tief wohltuend, wenn ich sie mit Hingabe und langsam übte und dabei Bewusstheit, Wirbelsäulenatmung und *Bandhas* einfließen ließ und für längere Zeit in den Haltungen verblieb. Nach der Praxis fühlte ich mich mental erfrischt, physisch erholt und erneuert, mein ganzer Körper tanzte.

Das tägliche Kriya Hatha Yoga *Sadhana* begann auf immer tieferen Ebenen in mir zu wirken. Ich stellte fest, dass die Praxis genau dieser 18 Haltungen dynamischer, energetisierender und reinigender wurde als selbst meine intensivere *Kundalini*-Praxis. Darüber hinaus erlangte ich durch die Reihe der 18 Haltungen großen Frieden, Freude und meditative Stille, wie ich sie durch *Asana* noch nie zuvor erlebt hatte. Ich bemerkte, dass sich mein Herz für die Erfahrung tiefer, authentischer und kraftvoller Hingabe öffnete. Für mich war dies eine vollkommen neue Erfahrung.

Durch die *Asanas* lernte ich, meinen Körper zu beobachten und ihn wahrhaft zu spüren und ebenso die Anspannung, Enge und all den Raum in ihm, aber auch den ihn durchströmenden *Prana*. Gleichzeitig eignete ich mir an, tief in mich hinein zu hören und eine enge Verbindung zu mir selbst herzustellen. Ich lernte, meinen Körper zu schätzen und mich um ihn zu kümmern, als eine Möglichkeit, mein emotionales Selbst zu würdigen und zu pflegen. Ich erkannte, dass Fortschritt bei den *Asanas* nicht darin bestand, immer fortgeschrittenere Haltungen einzunehmen, sondern darin, bei dem jeweiligen *Asana* – genau so, wie es ist – hundertprozentig präsent zu sein und sich dessen, was in mir körperlich und emotional passierte, genau bewusst zu sein. Während ich diese Haltungen anderen unterrichtete, stellte ich auch fest, dass sie nicht nur physisch und emotional von der integrierten Praxis von *Asanas*, gelenktem *Ujjayi-Pranayama*, *Bandhas*, *Mudras*, *Mantras* und Meditation profitierten, sondern sie auch begannen, sich nach einem tief spirituellen Weg des Yoga zu sehnen.

Über die Jahre habe ich stets, wenn ich meine *Asana*-Praxis eine Zeit lang ausgesetzt hatte, weil ich zu beschäftigt war, gespürt, wie mich mein Alter einholte. Und während die anderen Praktiken weiterhin im Geist für Ruhe und Klarheit sorgen, kann

sich mein *Sadhana* ohne *Asana* trocken anfühlen. Für mich scheint es so sein, dass die hingebungsvolle *Asana*-Praxis die „Saftigkeit“ fördert, die andere möglicherweise aus ritueller Verehrung oder durch Chanten erlangen. Es ist so, als ob durch *Asana*, der *Prana* den kraftvollen Saft der hingebungs-vollen Energie in meinem Körper belebt und zirkulieren lässt. Die *geheime Würze* dieser wunderbaren Reihe von 18 Körperhaltungen ist, wenn ich sie als ein Ritual der Hingabe praktiziere.

Ich werde hier die erste Haltung mit dir teilen und dir einen Vorgeschmack von dem vermitteln, was ich erlebe. Die erste Haltung, *Kriya Asana Vanekom*, erzeugt bei mir die emotionale Bereitschaft, die weiteren nachfolgenden *Asanas* zu üben. Es handelt sich dabei um eine einfache Verbeugungshaltung. Ich sehe darin eine physische Opfergabe, mit der ich mich für die Vorteile des Yoga öffne.

Bei *Kriya Asana Vanekom* bringe ich mich selbst auf mystische Weise dem *Guru*, dem Selbst, der höchsten Quelle innerer Führung und Weisheit dar. Ich opfere meinen eigenen Willen dem göttlichen Willen. Indem ich meinen Kopf auf den Boden lege, meine Handflächen über meinem Kopf zusammenführe und meine Füße anhebe, versuche ich feinstofflich in den Bereich des *Gurus*, den Bereich der Liebe am Scheitel meines Kopfes einzutreten. Während ich in der Haltung verbleibe und mir meines Atems und des *Mantras* bewusst bin, erfahre ich Stille und Gleichmut. In dieser Haltung kann sich *Pranavayu* (der sich vorwärtsbewegende Luftstrom, der das Gehirn und die Augen sowie die Sinne und die Gedanken nährt) im Kopf festsetzen und einen gleichmäßigen Druck von Kopf bis Fuß erzeugen und uns so in einen Zustand vollkommener Ruhe versetzen. Diese Haltung steht symbolisch für kognitive Versenkung, *Samadhi*. Und es ist möglich, wenn auch nur für ein paar Minuten, die Identität vom Ich-Selbst auf

das Nicht-Selbst, den ungeteilten Zustand des Seins, zu verlagern.

Die tamilischen Yoga Siddhas haben uns gelehrt, dass „der menschliche Körper das mystische Zentrum ist, die heilige Passage zur höchsten Realität und das Befreiung nur möglich ist, solange man in ihm weilt.“ Über das Selbst zu meditieren, das Selbst zu verehren, leitet die Yoga-Praxis ein. Diese erste Haltung, *Kriya Asana Vanekom* richtet das gesamte Wesen auf die Verehrung der göttlichen Einheit aus und auf die Erkenntnis, dass der Körper ein „Tempel“ ist, welcher der unendlichen Fürsorge würdig ist. Seine Praxis entfachte in mir ein Feuer der Hingabe.

Beginne deine Praxis dieser Haltung mit der Absicht, alle fünf Körper – den physischen, vitalen, mentalen, intellektuellen und spirituellen – auszurichten und zu integrieren.

Zur Praxis: Knie dich hin und richte deinen physischen Körper aus. Führe dein Kinn zur Brust, während du den Scheitel deines Kopfes etwa eine Handbreit vor deinen Knien auf den Boden legst. Spanne deinen Beckenboden an, indem du die Muskeln des Perineums (Damm) zusammen-drückst und die Nabelmitte nach innen in Richtung Wirbelsäule ziehst. Führe deine Handflächen auf dem Boden vor deinem Kopf zusammen. Hebe deine Füße an und lass‘ deinen Körper etwas nach vorne kippen. Atme tief ein und ziehe den Atem/*Prana* bewusst entlang der Wirbelsäule zum Dritten Auge im Zentrum deines Kopfes nach oben. Antworte darauf mit einer ebenso langen, bedächtigen Ausatmung und spüre, wie sich der *Prana* im Schädel zum Kronenzentrum hin ausdehnt. Dein vitaler und dein mentaler Körper richten sich aus, während sich deine Augen nach oben wenden, um deinem Atem zu folgen. Halte nun deinen Blick (*Dristhi*) auf den Scheitel deines Kopfes gerichtet. Konzentriere Augen, Aufmerksamkeit und Atem auf

diesen einen Punkt – im Inneren des Schädels auf den Scheitel des Kopfes. Beziehe auch den intellektuellen Körper mit ein, indem du das Mantra *AUM*, bzw. wie es bei uns üblich ist, *Om Kriya Babaji Nama Aum*, laut chantest. Sei still und sei offen für das, was im Körper, Atem und Geist geschieht.

Schon dieses erste *Kriya Asana* stimuliert direkt alle Kopfnerven sowie die Hirnanhangs- und die Zirbeldrüse. Ihre Sekrete, zu denen auch die Endorphine zählen, stärken das gesamte Drüsensystem. Die Haltung dehnt und entspannt die gesamte Wirbelsäule, da alle beweglichen Wirbel des Rückgrats gedehnt werden. Die Halswirbel und die Luftröhre werden elastischer. Die Durchblutung der Wirbelsäule und des Gehirns wird verbessert. Die Augen werden entspannt und erfrischt. Der gesamte physische Körper wird erfrischt. Die Begrüßungshaltung stimuliert sowohl *Ajna Chakra* im Augenbrauenzentrum als auch *Sahasrara Chakra* am Scheitel, wenn man die Augen nach oben richtet und die Konzentration mindestens drei Minuten lang fokussiert bleibt. Ich habe erlebt, wie durch dieses eine *Asana* die Energie einer starken negativen Emotion losgelassen werden konnte. Es ist eine wundervolle schnelle Übung, wann immer ich mich gestresst oder verzweifelt fühle. Die regelmäßige Praxis von *Kriya Asana Vanekom* wird ein friedlicheres Gemüt fördern.

Natürlich verfügen alle Bemühungen, die du in Richtung Seele unternimmst, über eine potentielle Kraft. Jede ernsthafte Anstren-

gung in *Asana*, *Pranayama*, Meditation oder *Mantra*, jeder Akt der Unterscheidung oder jedes heftige Gefühl der Sehnsucht werden dich nach innen bewegen. Aber jedes Mal, wenn du eine Reihe von Haltungen übst und dabei *Bandhas* und Wirbelsäulenatmung einsetzt und dir der Energie gewahr bist, die durch die inneren, feinstofflichen Kanäle fließt, lenkst und verbindest du bewusst deinen Atem und deinen Geist mit dem Streben deines Wesens. Eine hingebungsvolle Natur folgt ganz natürlich. Eine hingebungsvolle Hatha Yoga-Praxis wird dynamische Energie, Kreativität und Liebe fördern, was nicht möglich ist, wenn man *Asanas* nur als rein körperliche Übungen ansieht. Eine hingebungsvolle Natur verlangt nicht, dass du an einen Gott glaubst, oder dass du chantest bzw. *Pujas* oder andere rituelle Praktiken ausführst. Sie erfordert nur, dass du für dein wahres Selbst offen bist. Für mich war es so, dass die *Verehrung des höheren Selbst* das erweckt hat, was in meinem Yoga gefehlt hatte.

Um tiefer in alle 18 Haltungen einzutauchen und alle Aspekte von Babaji's Kriya Hatha Yoga zu studieren, denke darüber nach, an einen Intensiv Hatha Yoga Teachers Training vom 29. Juni – 14. Juli 2022 im Ashram in Quebec teilzunehmen. Für weitere Informationen kontaktiere Durga unter durga@babajiskriyayoga.net oder besuche unsere

Website:

www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm.

3. Drei neue Mitglieder des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas

Am 31. Oktober, 5. und 7. November 2021 haben Eingeweihte von Kriya Yoga Gemeinschaften in Quebec, Frankreich und Brasilien ihre persönlichen Segenswünsche während feierlicher Zeremonien drei Personen überbracht, die sich dem Dienst für Babajis Mission als Acharyas des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas verpflichtet haben.

Acharya Nandi wurde in Spanien geboren,



wo er in verschiedenen Städten lebte, bevor er mit 10 Jahren nach Kanada übersiedelte. Das tiefe Gefühl der Freiheit, der anhaltenden Ehrfurcht und des Glücks, das er in diesen

prägenden Jahren erlebte, wurde zu einem Leuchtfeuer, das er durch ruhige oder auch bewegte Gewässer hindurch im Auge zu behalten versuchte. Nandi wurde ca. 2008 im Iyengar-Studio in Ottawa in Hatha Yoga eingeführt. Er intensivierte seine Praxis im Laufe der Jahre, bis er das Privileg hatte, zwischen 2017 und 2019 von Satchidananda im Ashram in Quebec in die 144 Kriyas von Babaji's Kriya Yoga eingeweiht zu werden. Das öffnete ihm die Tür zu den tieferen, ursprünglichen, umfassenden und zeitlosen Lehren des Yoga. Er integriert die Lehren von Babaji's Kriya Yoga in sein Berufs- und Privatleben, wobei er dankbar die ganzheitliche Wirkung seines Sadhana erfährt und

das wachsende Vertrauen entwickelt, dass Yoga der Schlüssel zur Bewältigung der Herausforderungen unserer Zeit ist.

Acharya Niranjana entdeckte Babaji's Kriya Yoga im Jahr 2004, im Alter von 21 Jahren,

während einer Einweihung mit Satchidananda. Diese Begegnung war



entscheidend für den weiteren Verlauf ihres Lebens und die Praxis von Yoga-Sadhana wurde sofort zu dessen zentraler Achse.

In den letzten 17 Jahren hat sie mehrere Reisen unternommen und hatte die Gelegenheit, bei einigen Acharyas dieser Linie in verschiedenen Ländern zu studieren. Seit 2011 unterrichtet sie Kriya Hatha Yoga und arbeitet mit Kriyabans in verschiedenen Projekten zum Thema Kriya Yoga zusammen. Sie ist diesen Lehrern für ihr Vertrauen und ihre Lehren ewig dankbar.

Sie arbeitet als Lehrerin für zeitgenössische Kunst und reist regelmäßig im Rahmen von Initiativen im Zusammenhang mit Babaji's Kriya Yoga. Sie sagt: „Die Begegnung mit dieser authentischen Linie ist zweifelsohne das wertvollste Geschenk dieses Lebens.“

Acharya Narada, begann seinen Weg im Babaji's Kriya Yoga im Jahr 2011 und hat seither an zahlreichen Einweihungsseminaren, Retreats und Pilgerreisen nach Indien



teilgenommen. Er ist der Gründer und langjähriger Mentor der Gemeinschaft,

Espresso

Flor das Águas („Blume des Wassers“) in Cunha, Brasilien. Seine Visualisierungen eines „Ashrams“ brachten ihn dazu, Espaço Flor das Águas in ein Zentrum zur Erhöhung des Bewusstseins zu transformieren, das Kriya Yoga als eine seiner zentralen Säulen hat.

Er hat es als fruchtbaren Boden gepflegt, auf dem Babajis Erbe gedeihen kann, und

organisiert erste, zweite und dritte Einweihungen, Lehrerausbildungen, Schweigetreteats, Satsangs und tägliches Kriya Yoga Sadhana persönlich und online. Im Einklang mit Naradas Zielsetzung besteht die Gemeinschaft von Flor das Águas aus Yogis und Kriyabans, die bei diesem Dienst helfen, einen heiligen Boden zu erhalten, auf dem sich viele Suchende treffen können.

Als Yogi, Mystiker und Lehrer für spirituelle Künste und Wissenschaften widmet sich Narada der Unterstützung der ganzheitlichen Entwicklung der Menschheit. Verankert in seinem Engagement für Kriya Yoga ist es seine Mission, andere zu unterstützen, sie willkommen zu heißen und ihnen zu dienen in Form von hingebungsvoller Musik, Retreates, Feiern und Erfahrungen, die ein günstiges und gesundes Umfeld für Selbst-Erforschung, Reflektion und Transformation bieten.

4. Neue Ashrams in Sri Lanka und Japan

Wir freuen uns, bekannt geben zu können, dass der Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas den Aufbau neuer Ashrams in Colombo, Sri Lanka, und in Japan sponsert.

In Japan. Acharya Vasudeva hat eine ehemalige Frühstückspension erworben, die 14 Personen in 6 Gästezimmern beherbergen wird. Ab Mai 2022 werden dort regelmäßig Kriya Hatha Yoga Kurse, Einweihungsseminare und Retreates für Eingeweihte stattfinden. Sie befindet sich in 8240-463 Nishiide Oizumi-cho in der Stadt Hokuto, in der Präfektur Yamanashi, einem beliebten und landschaftlich reizvollen Urlaubsgebiet. Sie ist 141 km und 1h 44 Minuten von der U-Bahn-Station Shinjuku im Zentrum von

Tokio entfernt. Tel: +81 – 090 – 8777 – 2664 (Vasudeva); E-Mail: wyatt999@nifty.com



Weitere Fotos können unter folgendem Link angesehen werden: [Fotos auf der Website.](#)

Colombo, Sri Lanka. Der Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas Trust in Sri Lanka hat vor kurzem die Bewilligung seiner Architektur-Pläne und die Baugenehmigungen für einen neuen Ashram im Zentrum von Colombo, Sri Lanka, erhalten. Die Vorbereitungen dafür laufen bereits seit mehreren Jahren, seitdem die Regierung beschlossen hat, eine Autobahn entlang der Küste zu bauen, wo sich der ehemalige Ashram von 1980-2018 befand. Der Bau des ehemaligen, direkt am Strand gelegenen Ashrams in Dehiwala, südlich von Colombo, begann, als M. G. Satchidananda von 1980-1981 dort lebte und wurde von Yogi S.A.A. Ramaiah entworfen und unterstützt.

Die Bauarbeiten haben am 20. September 2021 begonnen und sollen im Oktober 2022 beendet sein.

Zum Ansehen der Baupläne der drei Stockwerke des Ashrams, bitte [hier klicken](#).

Beschreibung:

Die Konstruktion des Erdgeschosses gelegen am Nr. 73/2, Alwis Place, Kotahena, Colombo 13, wird ca. 172 Quadratmeter groß sein. Sie wird eine Meditationshalle, eine Küche, zwei Bäder, einen Waschraum und ein Appartement umfassen. Ein kleiner Garten und ein Yagna Peetam

werden sich seitlich der Halle befinden. Französische Fenster an beiden Seiten der Meditationshalle werden für gute Belüftung sorgen.

Der erste Stock wird drei Gästezimmer, eine Halle und eine Küche umfassen. Das Dachgeschoss wird einen Raum für Yoga-Praxis, ein Lager für unsere Publikationen, einen kleinen Schlafsaal und ein Bad beinhalten.

Der Bedarf:

Über 80% unserer sri-lankischen Kriya Yoga Sadhaks leben in seiner Hauptstadt Colombo und ihren Vororten. Wir brauchen den Ashram, um unsere täglichen Aktivitäten fortzusetzen und unsere Publikationen der Öffentlichkeit jederzeit zugänglich zu machen. Wir benötigen auch einen Ort, an dem die Kriya Yoga Sadhaks und Devotees ihr yogisches Sadhana praktizieren können. In Colombo gibt es derzeit keinen dafür geeigneten Ort.

Weitere Einzelheiten und Informationen dazu, wie man sich an den Baukosten beteiligen kann, sind unter folgendem Link zu diesem Spendenbrief zu finden:
www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/Fundraising_letter_for_SL_Ashram_2021.pdf.

5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2022

HELFT 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 2020, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:

*Es wurden über 80 Initiationsseminare mit über 500 Teilnehmern aus 10 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Sri Lanka, Estland, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, Belgien, den USA und Kanada abgehalten.

*Es wurden wöchentliche Online-Satsangs über Zoom in Indien, Nordamerika, Brasilien, Deutschland, Sri Lanka und Frankreich sowie tägliche Sadhana-Einheiten über Zoom in Indien gefördert und deren Organisation unterstützt.

*In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten. Der Verlag veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien.

*In Badrinath (Indien) wurde ein Ashram unterhalten.

*Die Mitarbeiter unserer beiden Ashrams in Indien und unser Webmaster wurden während der Pandemie mit vollem Gehalt weiterbeschäftigt.

*Auf Amazon.jp wurden japanische, digitale Ausgaben von *Die Stimme Babaji's*, *Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali* und *der Siddhas* sowie von *Erleuchtung ist anders als du denkst* veröffentlicht.

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

*Die Ausbildung eines neuen Acharya in Österreich wurde abgeschlossen. Acharya Brahmananda wurde dazu ausgebildet, die zweite Einweihung zu geben.

Für das Jahr 2021-2022 hat der Orden folgende Pläne:

*Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Länder stattfinden zu lassen.

*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 Malayalam und Kannada, das Buch *Die Stimme Babaji's* auf Kannada und das Buch *Footsteps of Ramalingam* auf Französisch und in anderen europäischen Sprachen zu veröffentlichen.

*Die Ausbildung von Acharyas in Österreich und Italien abzuschließen.

Die 36 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2021-2022 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2021, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2021. Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte.

6. News und Notizen

Fast alle Acharyas des Ordens haben die Einweihungsseminare entweder seit Juni 2021 wieder aufgenommen oder planen, in den nächsten Monaten welche anzubieten, wenn die COVID-19 betreffenden Restriktionen aufgehoben werden. Satchidananda hat im Juli eine dritte Einweihung und insgesamt 6 erste und zweite Einweihungen im September und Oktober im Ashram in Quebec angeboten.

Einweihungsseminare 2022 im Ashram in Quebec mit M. G. Satchidananda.

1. Einweihung: 20.-22. Mai und 02.-04. September 2022 (Englisch);
2. Einweihung: 24.-26. Juni und 14.-16. Oktober 2022; 3. Einweihung: 22.-31. Juli 2022.

Kriya-Hatha-Yogalehrerausbildung: 29. Juni bis 14. Juli 2022. Lerne, wie du deine Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga zutiefst spirituell gestalten kannst. Entwickle das Selbstvertrauen und die Kompetenz, ihn mit anderen zu teilen. Details unter (in Englischer Sprache):

www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt_quebec_2022.pdf

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](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga) bzw. www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php).

Weiterführende Information: [Hier klicken](#), zum Download der zugehörigen PDF-Datei.

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.*

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

In Europa für Eingeweihte:

Sonntag-Satsang 14:30 Uhr, Dauer 60 bis 120 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/

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 weil das Risiko einer Ansteckung mit der Delta-Variante von

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.

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.

Erleuchtung ist anders als du denkst, zeigt auf, wie du die Ego-Perspektive – die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen und den Gedanken – durch eine neue ersetzen kannst: den Zeugen, jener Sichtweise deiner Seele ... reinem Bewusstsein. Mit zwingender Logik, Übungen für jeden Tag und geführten Meditationen erklärt das Buch, wie du dich selbst vom Leiden befreien, inneren Frieden genießen und intuitive Führung finden kannst. Die

Aufsätze in diesem Buch untersuchen die Beschreibungen von Erleuchtung in verschiedenen spirituellen Traditionen und Weisheitslehren, den Prozess des „Erleuchtet-Werdens“ und, wie man die inneren Hindernisse für die Erreichung dieses Zieles überwindet.

„Mit seinem Werk, *Erleuchtung ist anders als du denkst*, legt Marshall Govindan die Geschenke der Siddha Meister direkt vor unsere Haustüren. Er skizziert darin prägnant und klar die lange erprobten Techniken dieser Meister zur Beseitigung von Hindernissen – unsere tiefsten Leiden wie Angst, Zweifel und alle Formen von Kummer und Sorgen, welche den ununterbrochenen Fluss unserer intrinsischen Brillanz und Freude blockieren.

Erleuchtung ist anders als du

denkst ist eine Pflichtlektüre, da es praktisch, einfach und aussagekräftig ist ... Es ist ein maßgebliches Werkzeug, das wir einsetzen können, um den Lebenszweck zu finden.“ – Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D., spiritueller Leiter des Himalayan Institute. 192 Seiten, Paperback; Preis 14,90 Euro zzgl. Versandkosten.

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment_book



Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

Basisseminar

mit Satyananda

Brunnadern (CH) 19. – 22.05.2022

Veranstaltungsort: Wirkstatt Auboden

↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.ch

Bad Griesbach (DE) 09. – 12.06.2022

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

Attersee (AT) 11. – 13.02.2022

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

mit Chaitanya

Wieselburg (AT) 18. – 20.03.2022

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: connect@rajayoga.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

Aufbauseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 16. – 19.06.2022

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

↗weitere Details und Programm folgen

Burgdorf (CH) 08. – 11.09.2022

vorläufiger Termin

Veranstaltungsort: Purna Haus

↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.de

Vertiefungsseminar

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 28.07. – 07.08.2022

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.de

**Besuche die Seite unseres Internetver-
sandhandels**

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

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

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse

Besuche **Durgas** **Blog:**
www.seekingtheself.com

Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga Journals – falls noch nicht geschehen – um die jährliche Zahlung von 13 Euro auf das deutsche Konto von M.G. Satchidananda für das Abonnement.

Die Kontodaten:

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

Kontonummer: 0723106

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

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDE33HAN

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 2022 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.