



# 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. Liebe deine Feinde. Sei ein Yogi  
von M. G. Satchidananda
2. Finder, Suchende und süße Erfahrungen  
von Durga Ahlund
3. Wie sollten wir uns beim Rezitieren von Mantras  
konzentrieren?  
von M. G. Satchidananda
4. Impfung  
von Dr. Lionel Coudron, M.D
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

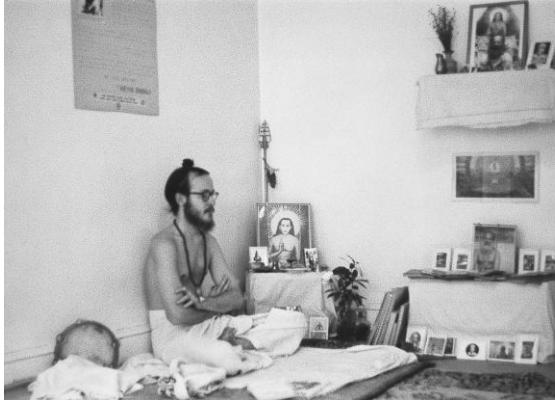
Deutsche Ausgabe:  
Babaji's Kriya Yoga Deutschland  
[www.babaji.de](http://www.babaji.de) · [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de)

### 1. Liebe deine Feinde. Sei ein Yogi

von M. G. Satchidananda

Vor 50 Jahren schickte mich mein Lehrer, Yogi S.A.A. Ramaiah, nach Indien, um ein Jahr lang in seinen Ashrams zu wohnen und Kriya Yoga zu praktizieren. Dort lebte ich nach den gleichen gandhischen

Prinzipien und dem entsprechenden Kleidungsstil, den er selbst als junger Mann übernommen hatte und seither bewarb. Nach meiner Rückkehr schickte er mich in sein Zentrum nach Washington



M. Govindan im Kriya Yoga Zentrum in Washington D.C., 1972

D.C., um diese yogische und gandhische Disziplin fortzuführen und eine Arbeitsstelle bei der Regierung zu suchen. Nachdem ich eine hohe Punktezahl bei der Prüfung für den Staatdienst erreicht hatte, erhielt ich Angebote von mehreren Regierungsministerien. Als ich Yogi Ramaiah fragte, welches Angebot ich annehmen sollte, riet er mir, mich für das Stellenangebot beim *Chief of Naval Operations* (Admiralstabschef der Marineoperationen) im Pentagon, dem Hauptquartier des Militärs, zu entscheiden. Ich sah mich mit dem Paradox konfrontiert, wie ich als Yogi



M. Govindan auf dem Roten Platz, China, 1985

und Anhänger Gandhis etwas unterstützen sollte, dass ich bei Anti-Kriegs-Demonstrationen über vier Jahre hinweg als Student der nahegelegenen Georgetown Universität in den 1960ern abgelehnt hatte. Während der folgenden vier Jahr löste ich es, indem ich mein Verständnis von Paradoxie weiterentwickelte.

**Ein Paradoxon** ist definiert als „eine scheinbar absurde oder in sich widersprüchliche Aussage bzw. These, die sich bei Untersuchung oder Erklärung als begründet oder wahr erweisen kann.“



Mahatma Gandhi mit Anhängern

Wie ich später in meinem Buch, *Jesus und die Yoga Siddhas – Lehren der Weisheit*, in einem Kapitel mit dem Titel „Paradoxe Lehren der Gott-Menschen“ geschrieben habe: „Besonders westliche Menschen haben ihre Probleme mit Paradoxien. Sowohl Hebräisch als auch Griechisch und Latein sind dualistische Sprachen, auf denen die westliche Weltsicht beruht. Wir denken und sprechen in Begriffen von „richtig und falsch“, „hoch und niedrig“, „heilig und profan“, „wahr und unwahr“, „Gott und Mensch“. Diese Begriffe schließen sich gegenseitig aus. Wenn etwas zwei sich ausschließende Qualitäten aufweist, so ist es ein Paradoxon und verwirrt die mentalen Muster, auf deren

Grundlage wir die Welt wahrnehmen und über sie nachdenken.“ Wie ich geschrieben habe, „gelang es den frühorthodoxen Christen, ihre Version des Christentums fest zu verankern, als diese 325 n. Chr. in das Nicäische Glaubensbekenntnis aufgenommen wurde.

Nach diesem Glauben ist Jesus Christus wahrhaftig Gott und wahrhaftig Mensch, ohne dass eine logische Auflösung für dieses Paradoxon angeboten wird. Wie kann jemand sowohl unendlich als auch endlich sein? Göttlich und menschlich?“ ... „Die Tatsache, dass die Worte Jesu ins Griechische und später in andere Sprachen übersetzt wurden, macht es noch schwieriger, das Paradoxon der Vision des „Gott-Menschen“ zu begreifen. Der Gott-Mensch sieht das transzendenten Eine inmitten der Vielen. Er sieht das „Himmelreich“ hier und jetzt, im Inneren und im Äußeren. Wie soll er etwas Derartiges in einer dualistischen Sprache ausdrücken? Metaphern, Sinnbilder, Paradoxa, Gleichnisse und Parodien dienen alle dazu, die dualistischen Denkgewohnheiten der Zuhörer zu erschüttern. Sie fordern dazu heraus, jenseits von Worten, Logik und Glaubensbekenntnissen eine neue Perspektive einzunehmen, um dann in die Stille reinen Bewusstseins einzutreten.“

### Liebe deine Feinde

Die mehr als 200 Gelehrten des Jesus-Seminars stellten fest, dass die paradoxen Aussprüche und Parabeln Jesu die einzi-

gen Aussagen im Neuen Testament der Bibel sind, die ihm mit einem gewissen Grad an Sicherheit zugeschrieben werden können. Unter jenen, die als am authentischsten angesehen wurden, war die Aussage „Liebt eure Feinde.“ Sie ist sehr bemerkenswert, da sie der gesellschaftlichen Grundüberzeugung zuwider läuft und ein Paradox konstituiert: Wer seine Feinde liebt, hat keine Feinde. Auch im Yoga und Tantra findet sich diese Methode wieder, welche die menschliche Natur zu transformieren sucht. Dies ist aus mindestens drei Gründen zu begrüßen:



*Die Mutter*

1. Erstens, als Paradoxon, versetzt sie einen letztlich in mentale Stille, die nach den Lehren des Yoga eine der Qualitäten von *Samadhi* bzw. Selbst-Verwirklichung ist.

2. Sie hilft einem auch dabei, eine neue Perspektive einzunehmen, von der aus man die Ursprungsgedanken und -emotionen betrachtet, die unser Leiden verursachen.

3. Zu unseren „Feinden“ gehören unsere inneren Dämonen, Begrenzungen bzw. auch die Ecken und Kanten unserer menschlichen Natur, die uns herausfordern oder sogar überwältigen, wie Wut, Angst, Stolz und Depression. Wenn wir lernen, unser Gleichgewicht und unser Gewahrsein aufrecht zu erhalten, indem wir ruhig bleiben, zuhören und nur nach Reflektion sprechen oder handeln, weiten bzw. dehnen wir das aus, was unsere menschliche Natur normalerweise nicht tun würde, nämlich ruhig und zufrieden zu bleiben angesichts von Widerstand oder Uneinigkeit und ein Zeugen-

bewusstsein zu kultivieren, anstatt sich in dem geistigen Geschwätz zu verlieren.

Yoga lehrt, dass das Bewusstsein auf die Reinigung und nicht die Unterdrückung von mentalen und emotionalen Regungen, einschließlich Angst, Stolz, Wut, Hass, Lust und Depressivität, hinwirkt. Wie die Mutter des Sri Aurobindo Ashrams geschrieben hat, „was zu Unterdrückung führt, ist das Konzept von Gut und Böse, eine Art von Verachtung oder Scham hinsichtlich dessen, was man als schlecht erachtet, wobei man es nicht sehen oder auch nur spüren will. Als erstes muss man erkennen, dass es die Schwäche unseres Bewusstseins ist, die diese Trennung erzeugt und, dass es ein Bewusstsein gibt, in welchem derartiges nicht existiert, in dem das, was wir „bösaartig“ nennen genauso notwendig ist, wie das, was wir als „gut“ bezeichnen und, dass es zur Heilung führen wird, wenn wir unsere Empfindungen – oder unsere Aktivität bzw. unsere Wahrnehmung – auf jenes Licht projizieren könnten ... es gibt einen Weg, sie zu bezwingen: der Widerstand wird in dem Maß verringert, in dem wir dieses Gefühl der Missbilligung vermindern und anschließend durch ein höheres Verständnis ersetzen können, dann sind wir erfolgreich ... anstatt (eine falsche Bewegung) in den Untergrund zu treiben, muss sie hingegeben werden ... um sie in das Licht zu projizieren ... und wenn man gleichzeitig das Streben hat, anders zu sein, dann ist diese Sekunde der Gegenwärtigkeit äußert nützlich; ja, du kannst in wenigen Sekunden, die notwendige Hilfe bekommen, um sie loszuwerden ... Es ist nur erforderlich, dass man sich in einem Zustand befindet, in dem man die Sache aufgeben möchte, sie loswerden will – nicht an ihr festhalten und sie behalten will. Wenn man sie aufrichtig aus sich herausholen will, sie verschwinden

lassen will, dann ist das sehr nützlich.“ (*Collected Works*, Band 8, Seite 22 und Band 11, Seiten 211-212).

### **„Vermische Politik nicht mit Yoga“**

In den 1960ern und 1970ern, als ich mein Leben der Yoga-Praxis widmete, gab es sogar noch größere soziale, kulturelle und politische Spaltungen als heute. Yoga Ramaiahs wiederholte Ermahnung, „vermische Politik nicht mit Yoga“, half mir, meine yogischen Prinzipien und meine *Sadhana* mit diesen Spaltungen und mit meiner beruflichen Laufbahn im Militär während der letzten Jahre des Vietnam-Krieges in Einklang zu bringen. Das Paradoxon wurde sogar noch größer durch meine Befreiung vom Militärdienst als ein „Student der Theologie“, die mir 1970 von dem Einberufungskomitee in Gardenia (Kalifornien) gewährt wurde, weil ich mich zu einer Lebensweise in einem Yoga-Ashram verpflichtet hatte.

Die Politik erzeugt zu oft Gefühle von *wir gegen sie* und auch Hass, wenn nicht sogar Gewalt. Indem ich Krishnas Rat an Arjuna auf dem Schlachtfeld von Kurushetra aus der Bhagavad Gita befolgte und jede Beschäftigung oder Arbeit als *Karma Yoga*, selbstlosen Dienst für das Göttliche, ansah, lernte ich nach und nach den Mut, die Selbstaufopferung und das Pflichtbewusstsein zu würdigen, die durch die Militäroffiziere verkörpert wurden, mit denen ich zusammen Dienst leistete. Es gelang mir auch, die Notwendigkeit militärischer Verteidigung anzuerkennen, solange die menschliche Neigung zu Aggression und Gewalt die Politik von Nationalstaaten motiviert.

### **Bringe die Gegensatzpaare in Einklang**

Ich erkannte, dass die Welt ein Spiel der Kräfte ist, und dass „Feinde“ nur in

den Köpfen jener existieren, die sich von Politikern und den Medien beeinflussen lassen. Durch *Tapas*, bzw. intensive yogische Praxis, die Kultivierung von Liebe, Hingabe und Ergebenheit sowie durch *Samadhi* oder kognitive Versenkung lernte ich die *Gegensatzpaare* zu versöhnen und zu transzendieren, insbesondere jene, die ich in mir selbst wahrnahm, einschließlich Mögen und Nicht-Mögen, Behagen und Unbehagen, Erfolg und Misserfolg, Angst und Mut, Stolz und Scham, Haben und Nicht-Haben, Freude und Traurigkeit. Ich habe mich auch von den Schriften Sri Aurobindos inspirieren lassen, der wie die Yoga-Siddhas danach strebte, die menschliche Natur zu transformieren. Wie Sri Aurobindo es humorvoll formulierte, als er von seinen Kameraden, die für Indiens Unabhängigkeit vom Britischen Empire kämpften, dazu gedrängt wurde, seinen politischen Kampf wieder aufzunehmen, antwortete er schnell, dass „nicht eine Revolte gegen die britische Regierung, die jeder leicht bewerkstelligen könnte ... (sondern) eine Revolution gegen die gesamte universelle Natur“ erforderlich sei. (Purani, A.B., *Evening Talks with Sri Aurobindo*, 1959, S. 45).

### **Wie Liebe zu „Einheit in der Vielheit“ führt**

Eine der grundlegenden Lehren des Yoga ist die „Einheit in der Vielheit“. In *Der Stimme Babaji's: eine Trilogie über Kriya Yoga* wiederholt Babaji diese Botschaft immer wieder. Dies war auch das Thema der jährlichen Parlamente der Weltreligionen und des Yoga, die jedes Jahr seit 1954 in Babajis Namen organisiert wurden und bei denen Sprecher verschiedener Religionen und spiritueller Traditionen Vorträge hielten. Liebe ist nicht nur Toleranz gegenüber den Glaubensvorstel-

lungen anderer. Wahre Liebe erfordert Interesse, Wertschätzung und Vertrautheit. Yogi Ramaiah wiederholte oft, „das erste Anzeichen von Größe ist, zu schätzen, was an anderen gut und großartig ist.“ Ich hatte das Glück, die vielen hundert Redner bei den Parlamenten wirklich würdigen zu können, die ich in Los Angeles, Chicago, New Orleans, Mayuram, Tirichy und Washington D.C. besuchte oder organisierte.

**„Die Liebe zu dem Einen, sollte euch für die Bewahrung des anderen begeistern.“ – George Washington**

In einem neuen Buch, *The Next Civil War: Dispatches from America's Future* (Der nächste Bürgerkrieg: Berichte aus Amerikas Zukunft), argumentiert der kanadische Journalist und Autor Stephen Merche, dass ein zukünftiger Bürgerkrieg in Amerika ein Kampf „um die Bewahrung einer kohärenten Definition von Amerika selbst“ sein wird. Er schlussfolgert, dass dies „**ein Krieg um die Bedeutung**“ sein wird. Er betont Amerikas Paradoxe und Widersprüche hinsichtlich Kultur, Rasse, Geschichte und nationaler Identität, von Sklavenhaltern, die Freiheit und Gleichheit verherrlichen, ein Land, das sich selbst das Image sowohl einer Republik weißer Siedler als auch einer multikulturellen Demokratie gegeben hat, das Land der wirtschaftlichen Möglichkeiten, die sie jedoch vielen vorenthält, eine Nation von Einwanderern, die immer neue Wege findet, nicht einladend zu sein. Der amerikanische Einfallsreichtum, der raffiniertere Maschinerien der Trennung und Desinformation erzeugt. Das Land der Freien mit einem System der Masseninhaftierung. Die Bestrebungen, die es definiert haben, drohen nun, es zu zerreißen.

George Washingtons Abschiedsrede am 19. September 1796 war, wie er schreibt, ein überwältigendes Plädoyer, ein geeintes Land zu erhalten. „Eure Einheit sollte als der Hauptfeiler eurer Freiheit angesehen werden ... die Liebe zu dem Einem, sollte euch für die Bewahrung des anderen begeistern“, erklärte er. Washington sah voraus, wie der bösartige Einfluss von Parteien und Fraktionen „die Gemeinschaft mit schlecht begründeten Eifersüchteleien und falschen Alarmsignalen erregt, die Feindseligkeit eines Teils gegen den anderen entfacht und bisweilen Aufruhr und Aufstand schürt.“

Solche Ermahnungen stoßen auf Resonanz zu einem Zeitpunkt, an dem eine der großen amerikanischen Parteien sich von der Einhaltung demokratischer Regeln losgelöst hat und zu viele ihrer Partisanen falsche Verschwörungstheorien unterstützen, die Anhänger zu Gewalt gegen die Einheit veranlassen können. Ob dies nun auf einen Bürgerkrieg oder geringere Formen des Konflikts hinweist, die Tragik des 06. Januar 2021 besteht nicht nur in dem Angriff an diesem Tag und den Lügen, die zu ihm geführt haben, sondern darin, was er für die Zukunft signalisiert. Wie unser erster Präsident warnte, als er seine Absicht erklärte, das Amt niederzulegen, „gerissene, ehrgeizige und prinzipienlose Männer werden in die Lage versetzt werden, die Macht des Volkes zu untergraben und die Zügel der Regierung an sich zu reißen; und dabei werden sie im Nachhinein genau jene Mechanismen zerstören, die ihnen zur ungerechten Herrschaft verholfen haben.“

### **Sei ein Yogi**

Für den Yogi, ein bewusstes Wesen, geht es im Leben um die Wahl zwischen der intelligenten Ausübung der Willens-

kraft und der Unterwerfung unter Impulse, die aus den Gewohnheiten und Neigungen der niederen Natur geboren werden. Der Yogi hat sein Wesen durch die Praxis von Meditation über das Selbst allmählich vereint. Der Yogi hat seine Willenskraft ausgebildet, indem er sie zunächst immer wieder mit kleinen Dingen trainiert hat. Wenn sie geläutert ist und man sich dem Göttlichen hingegeben hat, will man nur das, was das Göttliche will. Der gewöhnliche Mensch jedoch ist kein wirkliches Wesen, sondern eher ein Konglomerat aus Beeinflussungen, Regungen, Kräften, Aktionen und Reaktionen. Der gewöhnliche Mensch hat demnach eine sehr begrenzte Entscheidungsfreiheit, da sein Bewusstsein und seine Willenskraft so schwach sind. Der Yogi übt seine oder ihre Freiheit in jedem einzelnen Moment durch *Kriya*, Handeln mit Bewusstheit, ruhig aktiv und aktiv ruhig aus. Nach der Transzendierung der Gegensatzpaare verweilt der Yogi in dem Selbst, wobei er/sie das Göttliche in jedem und allem sieht in der universellen Vision der Liebe.

**Im Folgenden sind einige weitere praktische Möglichkeiten aufgeführt, ein Yogi zu sein.**

### **Weise die niederen Regungen zurück**

Alle Kräfte auf der Erde streben danach, zum Ausdruck zu kommen. Sie können versuchen, sich durch dich in Gedanken, Worten, Emotionen, Wünschen und Handlungen zu manifestieren. Wenn du dich ihrer Manifestation widersetzt, kann es sein, dass sie es immer wieder probieren. Wenn du dich weigerst, jene zu akzeptieren, die negativ sind, d.h. die dir und anderen Leiden zufügen, werden sie ihre Kraft verlieren und mit der Zeit nicht

mehr auftreten. Schiebe sie beiseite, während du nach Ruhe und innerer Bewusstheit strebst. Sie gehören nicht zu dir. Sei sehr geduldig und beharrlich. Falls nämlich negative Gedanken oder Emotionen aufkommen und du Gefallen daran findest, ihnen zu folgen, du ihnen nachgibst oder sie nährst, werden sie nie aufhören. Sprich nur nach reiflicher Überlegung und auch nur Erbauliches oder Hilfreiches, ohne andere zu kränken. Wenn du dich in großem Streben mit etwas Höherem, einem Einfluss deines seelischen Wesens oder mit einem Licht von oben verbinden kannst und falls es dir gelingt, dies mit jenen niederen Regungen in Kontakt zu bringen, werden sie schneller aufhören. Beginne diesen Reinigungsprozess bei deinen Handlungen. Dann wird es einfacher für dich sein, diese Dinge nicht mehr zu wollen. Und schließlich wirst du nicht einmal mehr daran denken.

### **Andere sind ein Spiegel**

Wenn etwas an einer anderen Person dir vollkommen inakzeptabel oder falsch erscheint, solltest du zu dir sagen: *vielleicht verhalte ich mich genauso, ohne mir dessen bewusst zu sein. Es wäre besser, wenn ich zuerst in mich gehe, bevor ich über ihn oder sie urteile, um mich zu verschern, dass ich nicht genau dasselbe auf eine andere Art und Weise tue.* Wenn du dies machst, wirst du erkennen, dass deine Beziehungen zu anderen Personen in deinem Leben wie ein Spiegel sind, der es dir ermöglicht, die Schwächen, die du in dir trägst, leichter und deutlicher zu sehen. Anstatt andere zu kritisieren, solltest du all die Dinge, die dich irritieren, als Lektion für dich annehmen und dein Leben wird friedlicher und effektiver werden. Du wirst keine Energie mehr damit vergeuden, andere zu verurteilen. Betrachte alles mit einem wohlwollenden

Lächeln. Wenn jemand wütend auf dich ist, ziehe dich einfach in dich zurück, tief nach Innen und sei still. Du wirst deine größte Kraftquelle in der Stille finden. „Seid still und erkennet, dass ich Gott bin“, sagten Paambatti Siddha und auch David in den Psalmen. Lass' dich weder von den Schwingungen anderer, noch von den oberflächlichen Bewegungen der äußeren Welt einfangen.

### **Sei wachsam**

Wachsamkeit bedeutet, aufrichtig und wach zu sein. In jedem Moment deines Lebens hast du die Wahl zwischen „Einschlafen“ und yogischer *Sadhana*, d.h. sich daran zu erinnern, wer du wirklich bist und die falsche Identifikation mit dem Körper, den Emotionen und den Regungen des Geistes aufzugeben. Dies ist der Unterschied zwischen Egoismus und dem Zeugen. Nur das Ego hat Vorlieben. Sei also gleichmütig gegenüber allem, was dir das *Karma* vor die Türe legt. Wie die Mutter des Sri Aurobindo Ashrams geschrieben hat: „Wachsam zu sein, heißt nicht nur, dem zu widerstehen, was dich nach unten zieht, sondern auch aufmerksam zu sein, um keine Gelegenheit zu versäumen, Fortschritte zu machen, eine Schwäche zu überwinden, einer Versuchung zu widerstehen, eine weise Wahl zu treffen, eine schlechte Gewohnheit bzw. die Tendenz, in der Vergangenheit zu schwelgen, zu korrigieren. Wenn du wachsam bist, kannst du in einigen Tagen das erledigen, wofür du ansonsten Jahre brauchen würdest. Wenn du wachsam bist, kannst du jeden Umstand unseres Lebens, jede Handlung, jede Bewegung in eine Gelegenheit verwandeln, dem Ziel näher zu kommen.“ (*Collected Works*, Band 3, Seite 202).

## **Widme dich den Yamas, den sozialen Beschränkungen des Yoga**

Zu ihnen gehören, keinen Schaden zuzufügen und freundlich zu sein (*Ahimsa*), wahrhaft zu sein (*Satya*), keusch zu sein und sich auf das Wahre, das Gute und das Schöne zu fokussieren (*Brahmacharya*), nicht zu nehmen, was einem nicht gehört (*Asteya*) und frei zu sein von Gier (*Aparigraha*). Siehe auch das E-Book: „*Das Gegenteil tun: Die fünf yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*“ im Bücher-Shop unter [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).

**Wenn man durch negative Gedanken behindert wird, sollte man sich ihres Gegenteils durch die Anwendung von**

**Autosuggestionen befleißigen.** Siehe *Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*, Verse II.33-34 und die zugehörigen Kommentare.

**Nimm dir Zeit für ausgiebige und kontinuierliche Kriya Yoga Praxis.** Dies nennt man *Tapas*. Man beginnt mit einem Versprechen bzw. einer Absichtserklärung. *Tapas* fordert Willenskraft. Wenn es Widerstände gibt, muss man durchhalten, bis das Versprechen erfüllt ist.

**Chante mit Liebe und Hingabe:** Om Kriya Babaji Nama Aum, und strebe dabei nach dem Segen und der Gnade des Satgurus, Babaji.

## **2. Finder, Suchende und süße Erfahrungen**

**von Durga Ahlund**

Ich habe eine E-Mail von einem Mann in seinen Vierzigern erhalten, der meinte, dass er in einem Zustand höheren Bewusstseins Erfahrungen mit Babaji gemacht habe. Er sagte, dass er kein Yogi sei, niemals Yoga praktiziert habe und auch nicht gewusst habe, wer Mahavatar Babaji sei, bis er ihn auf einem Foto im Internet wiedererkannt habe.

Er schreibt: „... es kam zu einer Verschiebung in meinem Bewusstsein und zu einer Begegnung und einem Empfangen, die ich nur als Göttliche Hilfe bezeichnen kann. Ich kann mit Worten die Intensität und Tiefe meiner Erfahrung nicht beschreiben ... Ich kann nur sagen, hat sich jemals jemand an Sie gewandt, weil er oder sie Babaji getroffen oder gesehen hat? Ich habe das gesamte Internet durchsucht, um

etwas oder jemanden zu finden, das bzw. der mir sagen kann, wer dieser Mann ist, zunächst seinen Namen. Und bei meiner Suche fand ich heraus, dass er Kriya Yoga (und sicherlich auch andere Dinge) unterrichtet hat. Ich kann weder meine Erfahrung noch Babaji vergessen und, was mich betrifft, gibt es keine Religionen, sondern nur Bewusstsein und Menschlichkeit ...“



Seine Worte und diese Art von Erfahrungen sind so entzückend, dass ich sie in einem Artikel teilen wollte, weil die meisten neuen Schüler trotz aller Bemühungen Schwierigkeiten haben, Liebe und Hingabe für ein spirituelles Wesen/einen Meister zu empfinden. Sie fragen sich, ob es einen Sinn hat, ob es notwendig ist?

Es ist nicht wichtig, dass diese Person Babaji gesehen oder getroffen hat. Wichtig ist, dass diese Erfahrung der Auslöser für die Bewusstwerdung jenes Seinszustandes war, welcher zu der Gnade *göttlicher Hilfe* führte.

*Prana Shakti* (Urenergie) belebt all unsere mentalen, emotionalen und physischen Aktivitäten. Aber bedingt durch unseren menschlichen Zustand sind unsere natürlichen physischen, vitalen und mentalen Körper nicht besonders göttlich. Sie bringen nicht von sich aus eine höhere Intelligenz oder eine göttliche Quelle zum Ausdruck. Unsere menschliche Natur begrenzt uns und konditioniert uns dazu, auf gewohnte und beschränkte Art und Weise zu sehen, zu handeln und zu reagieren. Und obwohl der Geist über die Fähigkeit verfügt, sich für Bewusstheit, reine Intelligenz, für göttliche *Shakti* zu öffnen, kann die Erfahrung *aktiver Gegenwärtigkeit* den Geist sich hilflos fühlen lassen. Gedanken können einspringen, um zu erklären oder zu werten oder sogar ein Bild zu erschaffen, aber der Geist ist hilflos in der weiten Leere der Gegenwärtigkeit. Visionen können im Geist auftreten, aber der Geist ist nicht an erwachsenem Wissen beteiligt.

## Aktive Gegenwärtigkeit

Aktive Gegenwärtigkeit wird je nach dem Bedürfnis und der Offenheit der jeweiligen Person unterschiedlich erfahren. Sie kann erlebt werden als Licht, als

überwältigende Liebe, Freude, Entzücken, als plötzliche klare Führung, Kreativität, Energie, gesteigerte Willenskraft, Dynamik oder als ein erweitertes Bewusstsein, das die Wahrheit von etwas auf einen Blick erfassen kann.

Der Geist kann sich einer Präsenz bewusst werden, die hoch über seinem gewohnten Bewegungsradius existiert. Wenn der Geist in einem zutiefst ruhigen und empfänglichen Zustand verweilen darf, kann man sich eines Lichts gewahr werden, das alles durchdringt, was erfahren, gesehen, gedacht, gefühlt und worauf reagiert wird. Man kann sich all dessen, was einen umgibt, auf ziemlich spektakuläre Weise bewusst werden. Es kann sein, dass es einem möglich wird, die Gedanken anderer wahrzunehmen. Es ist verblüffend und rätselhaft, sich plötzlich dessen bewusst zu werden, was bewusst ist, einer Präsenz, die durch dich und andere handelt und tanzt. Und daher ist dieser erweiterte Zustand normalerweise flüchtig. Der Geist wird sich aus Verwirrung oder Angst dafür entscheiden, zu seinem normalen, begrenzten Zustand des Denkens zurückzukehren. Das Denken wird auf die Bewusstheit immer störend einwirken.

Ich habe festgestellt, dass die eigenen spirituellen Erfahrungen desto wertvoller für einen sind, je weniger man über sie spricht bzw. über sie nachdenkt, um sie zu hinterfragen, zu bezweifeln oder sie zu validieren versuchen. Sie auf die Ebene des Geistes zu reduzieren, verringert ihren Effekt. Wichtig ist, dass du mit der Erfahrung in deinem Herzen in Resonanz gehst und sie annimmst. Es kann sein, dass du über eine Erfahrung meditieren musst, um ihre Botschaft wirklich zu verstehen und dazu bereit zu sein, die in ihr gewonnene Weisheit praktisch in deinem Leben anzuwenden. Ich empfehle,

sich über eine spirituelle Erfahrung nur dann auszutauschen, wenn man sich in Bezug darauf unsicher fühlt. Falls etwas so verwirrend ist, dass du dir die Unterstützung eines Lehrers oder eines fortgeschrittenen Praktizierenden wünschst, der/die möglicherweise etwas Licht auf die Erfahrung oder den Zustand werfen kann.

Allgemein habe ich es als nützlicher empfunden, für eine spirituelle Erfahrung einfach offen zu sein, in ihrer ganzen Fülle. Auch wenn sie verwirrend ist, solltest du dich nicht gegen sie wehren, aber auch nicht an ihr festhalten. Sei dankbar, jedoch auch dazu bereit, sie loszulassen. Eine echte spirituelle Erfahrung wird dir ein Feedback geben. Beachte diese wertvolle Rückmeldung und folge ihrer Richtung. In dir ist eine Veränderung entstanden, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht.

Ich behaupte, dass nicht nur der Geist, sondern auch das Herz sich weiten muss, da Liebe und Hingabe entscheidend sind, damit irgendein spirituelles Erwachen Wurzeln schlagen und reifen kann. Für mich ist dies der wahre Wert mystischer Erfahrungen, bei denen sich *aktive Gegenwärtigkeit* in Form von *Darshan* mit einem göttlichen Wesen, einem großen Heiligen, einem heiligen Bild oder einem Lehrer zeigt. Reines Bewusstsein in dieser Form kann das Herz öffnen und beleben und alle Türen des Geistes aufstoßen.

Die Sehnsucht nach Gott und/oder der Wahrheit kann uns die Gnade gewähren, mit dem Wahren, dem Guten und dem Schönen wahrhaft in Resonanz zu treten und einen Sprung in das Unbekannte zu wagen. Viele Menschen brauchen eine göttliche Form für diesen Sprung. Manche müssen nur ihre eigene wahre Natur erfahren, die Liebe, die aus der Geburt der Schönheit und Kreativität dieser Existenz hervorgeht.

Der Nutzen der Erfahrung einer *liebenden Präsenz* liegt in ihrem Potenzial, die Illusion aufzulösen, dass das Bewusstsein getrennt und auf einen menschlichen Körper begrenzt ist. Jemand mit erwachtem Bewusstsein kann das Bewusstsein eines anderen erweitern, während er/sie in dessen Gegenwart ist. Bei Spiritualität geht es darum, zu einem ungeteilten Zustand zu erwachen (einem Zustand, in dem man sich seiner selbst als Teil des Ganzen bewusst ist). Das ist wahres *Darshan* (Zusammentreffen mit dem Göttlichen) und wahrer *Satsang* (göttliche innere Führung).

*Darshan* geschieht im Herzen. Der Ausdruck reiner Liebe erfordert keine Hingabe an eine göttliche Form. Hingabe kommt im Inneren des Selbst auf. Liebe ist deine höchste Quelle und wenn du dich mit deiner wahren Natur verbindest, wird Liebe spontan auftreten, ohne Bedingungen, ohne Begrenzung, ohne Definition. Es ist ein bisschen so, als ob man sich in sein höchstes *Selbst* verliebt. Das reine Bewusstsein von „Ich bin“ ist frei von allem und kann nicht definiert werden. Also ist die Beschränkung des Selbst auf eine Form in gewisser Weise ein schlechter Dienst.

## Spiritueller Fortschritt und das Ego

Durch eine regelmäßige, aufrichtige und äußerst disziplinierte Praxis von Yoga und Meditation kann man alle möglichen Erfahrungen von Bewusstsein und *Shakti*-Energie machen. Es kommt seltener vor, dass man diese ohne eine hingebungsvolle Praxis macht. Ohne ein gewisses Verständnis und die Praktiken, die einen erden, können spirituelle Erfahrungen überwältigend oder verwirrend sein und mentales wie physisches Ungleichgewicht erzeugen. Das Ego versucht immer, sich

selbst zu schützen. Eine Vision kann eine Illusion sein, die der Geist während einer intensiven Zeit des Stresses, der Angst, der Panik oder des Leidens erschaffen hat. Es ist notwendig, wachsam auf den Geist zu schauen, um ein vollkommeneres Vehikel für die göttliche *Shakti* zu werden.

Fortschritt stellt sich selten plötzlich oder vollständig ein; selbst mit einer hingebungsvollen Praxis ist es kein gleichmäßiger Weg. Unterwegs gibt es viele Stolpersteine und Fallen. Auch wenn du das Gefühl hast, ein bestimmtes Ziel erreicht zu haben und volles Vertrauen in deinen Weg hast, wird eine Prüfung auftauchen. Das Ego ist tückisch. Selbstgerechtigkeit, Arroganz oder Stolz können von deiner Persönlichkeit Besitz ergreifen. Du kannst ausrutschen und hinfallen und alles verlieren, wenn du so sehr an deinen spirituellen Höhenflügen hängst, dass dein Verlangen nach ihnen zur Sucht wird und dadurch das Ego-Gefühl von Besonderheit und Getrenntheit verstärkt.

Das Ego kann dich dazu bringen, dich selbst, deinen Wert in Frage zu stellen. Zweifel bleiben bei fast jedem bestehen, unabhängig von den eigenen Erfahrungen. Nur wenn die Zweifel in deinem Geist als Fragen formuliert werden, auf die du Antworten suchst, können sie zu Trittssteinen zur Verwirklichung werden und deine gewöhnliche menschliche Perspektive in spirituelle Erkenntnis verwandeln.

Obgleich das Ego niemals dazu in der Lage ist, den Egoismus zu beseitigen, kann die Erfahrung des *Aufwachens* spontan eintreten, wenn sich zeigt, *wer du wirklich bist*. Dies erfordert, dass du deine persönlichen Geschichten aufgibst und auch das Bedürfnis kontrollieren zu wollen, was als nächstes geschieht. Du musst den natürlichen Reflex aufgeben, das, was in deinem Geist aufkommt, als zu dir gehörig zu beanspruchen. Du musst dazu

bereit sein, loszulassen, wer du zu sein glaubst.

In einem erwachten Seinszustand, geht das Zentrum des Handelns nicht länger von dem individualisierten Ego-Sinn aus. Stattdessen akzeptiert man, dass das Erfahrene ein Teil von etwas viel Größrem als man selbst ist. Du fühlst, dass sich das Universum in deinem Leben offenbart und es durchzieht, ohne irgendeinen wirklichen Eindruck bei dir zu hinterlassen. Sich dieser Perspektive hinzugeben, ist das Ziel von Yoga. Zu dieser Zielsetzung gehört, die Fülle dieser universellen *Shakti* in deinem individuellen Wesen und ihren einzigartigen Ausdruck in deiner Natur zu bezeugen, zu feiern und dich mit ihr zu identifizieren.

## Die Arbeit

Unsere Arbeit beim Kriya Yoga ist subtil. Sie konzentriert sich auf die Entwicklung von Bewusstheit, indem sie den Einfluss von Egoismus und Selbstbezogenheit reduziert. Wir streben danach, unsere Weltanschauungen und unsere Standpunkte loszulassen. Bewusstheit bedeutet, die Dinge neu zu sehen, ohne Selbstbilder, ohne durch Überzeugungen abgelenkt zu werden. Wir streben danach, die Forderungen der Begierde loszulassen. Dies ist natürlich ziemlich schwierig, da die meisten von uns von Zeit zu Zeit bestimmte Ansprüche haben. Ständige Ansprüche lenken den Geist ab und schränken ihn ein, sodass das Bewusstsein nicht ruhig genug sein kann, um bewusst zu sein und die „Show“ als Zeuge zu beobachten. Alle Techniken von Babaji's Kriya Yoga lehren uns, Bewusstheit zu entwickeln, aber auch wie man sich damit wohlfühlt. So wie die Bewusstheit zunimmt, wird hoffentlich der Einfluss des Egoismus langsam durch den Einfluss der

Demut ersetzt. Demut erlaubt uns, zu bezeugen, anstatt aus alter Konditionierung heraus gewohnheitsmäßig zu reagieren. Demut ermöglicht uns, von dem Moment, so wie er ist, fasziniert zu sein. Demut bedeutet, dass wir nicht eingreifen, um den Moment zu beanspruchen, ihn zu bewerten oder etwas von ihm zu verlangen. Demut erlaubt uns, klar zu beobachten, tiefer hinzuhören, inniger zu fühlen, ohne das Ergebnis kontrollieren zu müssen. Wir beginnen, den Moment so zu akzeptieren, wie er ist. Und ein demütiger Mensch sieht dies nicht wirklich als einen besonderen Bewusstseinszustand an. Er/sie wird einfach wachsamer und offener für die eigene Umgebung sein und sich dessen bewusster sein, was bewusst ist, ohne irgendetwas benennen oder bewerten zu müssen. Demut ist der Schlüssel dazu, der Gesamtheit der eigenen Erfahrung im gegenwärtigen Moment zu vertrauen.

Es ist möglich, den Rand einer Klippe im eigenen Leben zu erreichen, an dem man vom Leben selbst gedemütigt wird und sich entscheidet, sich in alles vollkommen zu ergeben. Wenn man spürt, dass man nichts zu verlieren hat, ist es möglich, alles loszulassen, alles, was einen an den konditionierten Verstand und an das Leben, so wie man es kannte, bindet. Durch diese Art vollkommener Hingabe kann sich göttliche Hilfe in einem Aufblitzen gewaltiger, allesumfassender Gnade einstellen.

Yogi Ramaiah, Govindans Lehrer, machte solch eine kraftvolle Erfahrung der Hingabe. Als junger Mann erkrankte Satapatha Annamalai Annamalai Ramaiah an Knochentuberkulose und war sechs Jahre in einem Ganzkörpergips an ein Bett gefesselt, der an einer Holzkonstruktion befestigt war. Eines Tages gab er einfach auf. Er drückte sich ein Kissen auf sein

Gesicht, um seiner qualvollen Existenz schließlich ein Ende zu setzen. Als er versuchte, sich selbst das Leben zu nehmen, sprach eine Stimme zu ihm. „Nimm dir nicht das Leben, gib es mir.“ Er legte das Kissen beiseite. Er akzeptierte demütig die Ganzheit der ihm angebotenen Gnade.

Zur Überraschung seiner Ärzte kam es zum Abklingen seiner Knochentuberkulose. Nur wenige Wochen später, als seine Ärzte den Gips abnahmen, stellten sie fest, dass er geheilt war. S.A.A. Ramaiah schrieb *die Stimme* und die *Heilung* Mahavatar Babaji zu und diese Erfahrung veränderte ihn vollkommen und bestimmte sein Leben und den *Dharma* seines Lebens.

### Nichts Besonderes

Sei dir jedoch auch eines weiteren schwerwiegenden Fallstricks spiritueller Erfahrungen bewusst. Unabhängig von deinem *Dharma* solltest du dich selbst nicht für etwas Besonderes halten. Nur das Ego denkt, dass es etwas Besonderes wäre und das Ego kann niemals ein Heilmittel für Egoismus sein. Das Ego hat einen starken Willen und wird sich weiterhin in deine Angelegenheiten einmischen, aber dann hast du am Ende nur das Gefühl, etwas Besonderes und wichtig zu sein. Denke daran und beherzige, dass die Gnade und das Licht des höchsten Bewusstseins nur erhalten werden können, wenn man persönliche Bestrebungen, individuellen Ehrgeiz und jedes Gefühl, etwas Besonderes zu sein, loslässt. Jeder wahre Lehrer oder Heiler kennt diese Wahrheit.

Lass' Dankbarkeit und Demut deine unmittelbaren Antworten sein, sobald du dir göttlicher Hilfe, Gnade oder einer spirituellen Erfahrung bewusst wirst.

Andernfalls wird das Ego diese für sich beanspruchen und sie für egoistische Zwecke nutzen. Es wird den Reinigungsprozess, der sich daran normalerweise anschließt, nicht abwarten. Das Ego wird spirituelle Erfahrungen entweder hochmütig betrachten und weiter nach solchen Erfahrungen suchen und sie begehrn, oder es wird sie negativ bewerten und mit Angst reagieren. So oder so wird das Ego den wahren Nutzen versäumen: Reinigung und einen wachsenden Zustand von bedingungsloser Liebe und Frieden.

### **Greife nicht nach spirituellen Erfahrungen**

In Haridwar (Indien) mit einer Gruppe passionierter Schüler: Beim Meditieren in dem winzigen Raum, in welchem Lahiri Mahasaya im Ashram des verstorbenen Swami Kebalananda oft meditiert hatte, erfuhr ich, dass manche aus unserer Gruppe höhere Wesen, u.a. auch Babaji, sahen. Nun gut, ich hatte kein solches *Darshan*, dafür allerdings eine wundervolle Meditation genossen ... Dann läutete scheinbar auf unserem Weg vom Ashram-Tempel ein schöner *Sadhu*, um dessen

Augen und Körper ein Licht strahlte und der einen großen Dreizack hielt, eine Glocke. Alle in unserer Gruppe, 36 Personen, sahen ihn, alle außer mir. Govindan, der sehr glücklich war, dieses besondere Wesen zu sehen, kam zu mir und sagte: „Na, bist du nun zufrieden, solch einen *Rishi* zu sehen?“ Ich stand still bei einem Schüler aus der Schweiz und wartete auf Nachzügler, die noch im Ashram waren. Ich drehte mich verwirrt um und fragte, „Welchen *Rishi* denn?“ Die Frau neben mir antwortete: „Du hast ihn gesehen; er ist langsam direkt vor uns gelaufen, hat dich angesehen und diese Glocke geläutet.“ Welche Glocke? Ich hatte ihn weder gesehen, noch seine Glocke gehört. Plötzlich erfüllt von immenser Freude und Faszination, brach ich in Lachen aus und meinte zu Govindan, „Ja, in der Tat, ich bin zufrieden!“

Kleine, süßliche Erfahrungen der Gnade werden sich immer häufiger einstellen. Lass' sie kommen. Lass' sie gehen. Bewerte sie nicht. Bleibe offen und sei einfach dankbar für all die Schönheit, Geheimnisse, Verbundenheit, Synchronizität, Kreativität und Bewusstheit im Leben.

## **3. Wie sollten wir uns beim Rezitieren von Mantras konzentrieren?**

**von M. G. Satchidananda**

**Was genau ist ein „Mantra“?** Bevor wir diese Frage zu beantworten versuchen, frage dich: „welches Wort wiederhole ich am häufigsten verbal oder mental?“ Nach einiger Zeit des Nachdenkens werden die meisten von uns erkennen, dass es das Wort „Ich“ ist. Eine einfache Definition des Begriffs „Mantra“ ist also, dass es

sich dabei um ein heiliges Wort handelt, welches diesen „Ich“-Gedanken ersetzt und von jemandem übertragen wird, der sich in einem transzendenten oder egolosen Bewusstseinszustand befindet. Und es ersetzt tatsächlich allmählich „Ich-Bezogenheit“ durch „Selbst-Verwirklichung“.

Der Wortstamm „*man*“ im Wort „*Mantra*“ bedeutet „denken“ und ist von dem Sanskrit-Begriff für den „Geist“, „*manas*“, abgeleitet. Das Wort „*tra*“ bedeutet „schützen“. Ein „*Mantra*“ ist also eine heilige Silbe, die den Geist schützt. Wovor? Der typische menschliche Geist ist normalerweise durch „*Samskaras*“, gewohnheitsmäßige Gedanken und Neigungen, in einem solchen Ausmaß gebunden, dass wir uns vollständig mit ihnen identifizieren. Aber wenn das *Mantra* an ihre Stelle tritt, werden wir allmählich von diesen „*Samskaras*“ befreit. Die Wiederholung des *Mantras* beseitigt den „Schmutz“ des Geistes, wie z. B. Lust, Ärger und Gier. Genauso wie ein Spiegel die Kraft zur Reflexion erlangt, wenn der Schmutz von ihm entfernt wurde, so erlangt ein Geist, von dem die Unreinheiten beseitigt wurden, die Fähigkeit, die höhere spirituelle Wahrheit zu reflektieren. *Mantras* sind in der Tat eine geistige Seife oder ein Reinigungsmittel.

Ein *Mantra* ist etwas Göttliches. Es ist eine göttliche Kraft oder *Shakti*, die sich in einem Klangkörper manifestiert. Der Schüler oder *Sadhak* sollte versuchen, seine Einheit mit dem Göttlichen durch das *Mantra* zu verwirklichen. Das *Mantra* wird das Göttliche bzw. die entsprechende Kraft durch Rezitation mit Glauben, *Sraddha*, Liebe bzw. *Bhava* und Konzentration bzw. *Dharana* offenbaren. Die *Mantra*-Wiederholung wird *Japa* genannt.

**Woher kommen *Mantras*?** Während tiefer Meditationszustände hörten die großen Weisen und *Siddhas* in alten Zeiten bestimmte subtile Klänge. Wenn der Geist verfeinert wird, ist er in der Lage, sie zu hören. In der Bibel heißt es: „Wer Ohren hat, der höre.“ Es gibt zwei Arten von Sprache: (1) Sprachen, die der Kommunikation zwischen Menschen dienen,

und (2) solche, die der Kommunikation zwischen verschiedenen Bewusstseinsebenen dienen. Die meisten von uns sind nur an der ersten Art interessiert. Aber die zweite Art existiert in vielen verschiedenen Religionen.

### Warum ist eine Übertragung des *Mantras* nötig?

Diese Weisen, die diese subtilen Klänge hörten, die den *Chakren* oder psychoenergetischen Zentren entsprechen, erkannten, dass sie dieselben Bewusstseinszustände herbeiführen können, wenn sie diese mit ihren Schülern teilen. Sie nannten sie *Bija-Mantras* oder *Keim-Silben*, weil sie wie Samen die ursprüngliche Erfahrung wieder wachsen lassen, wo immer sie gepflanzt werden. Das *Mantra* versetzt uns in den Zustand der Transzendenz von Gedanken und Empfindungen. Aus diesem Grund muss ein *Mantra* per Definition von jemandem übertragen werden, der sich in einem transzendenten Bewusstseinszustand befindet. Denn das *Mantra* enthält nicht nur den physischen Klang und die subtilen Schwingungen, sondern auch das Bewusstsein dahinter. Deshalb ist es nicht möglich, es aus Büchern oder über digitale Medien zu lernen. Bestenfalls geben solche Medien nur den physischen Klang wieder, ohne den bestimmungsgemäßen Zweck. Und aus diesem Grund werden *Mantras* erst gelehrt, nachdem sowohl der Schüler als auch der Lehrer ihren Geist gereinigt haben. So wie die Gartenerde gewendet, gedüngt und im Frühjahr bewässert werden muss, bevor die Samen gepflanzt werden, und anschließend geharkt werden muss, so erfordert die Übertragung von *Mantras* eine Vorbereitung des Empfängers des *Mantras*. Und im Gegensatz zu Gesängen (*Chants*) sollten sie nur mental geübt werden, in der Stille, wenn möglich

mit einem Rosenkranz bzw. einer *Mala*, damit sie ihr tiefstes Potenzial entfalten können.

**Wie wirken Mantras?** Unsere Persönlichkeit ist die Summe unserer unbewussten Denkmuster. Durch die Wiederholung der immer gleichen Gedanken entwickeln sich mentale Gewohnheiten, welche die Struktur unserer Persönlichkeit bilden. Diese Muster werden im Unterbewusstsein gespeichert, weil wir uns in unserer Ich-Bezogenheit gewohnheitsmäßig mit Gedanken, Gefühlen und Empfindungen identifizieren. Folglich identifizieren wir uns mit unserer Persönlichkeit und vergessen, wer wir wirklich sind: das reine Selbst, der Sehende. Wenn unsere gewohnheitsmäßigen Gedanken mit Wünschen verbunden sind, werden unsere Wünsche zur Gewohnheit. Wenn diese Wünsche nicht erfüllt werden, erleben wir Frustration. Zusammen führen Verlangen und Frustration zu Verwirrung in Bezug auf die wahre Quelle unseres Wohlbefindens. Diese Verwirrung bewirkt eine völlige Abwesenheit von Selbst-Gewahrsein.

Unsere Persönlichkeit stellt daher in ihrer Summe unser *Karma* dar, die Folgen unserer Gedanken, Worte und Handlungen. Als solche repräsentiert sie bei jeder Person eine einzigartige Kombination von Affinitäten und Abneigungen, die Ereignisse, Personen und Umstände in unser Leben ziehen. Kurz gesagt, jeder von uns ist die Ursache für seine gegenwärtige Situation. Wenn du also dein Leben verändern willst, musst du zuerst deine Gedanken und mentalen Gewohnheiten ändern. Die Anwendung von Autosuggestionen, Affirmationen und insbesondere *Mantras* kann ein Instrument für eine solche Transformation sein. Das *Mantra* ist also ein Gegenmittel für den karmi-

schen Prozess. Früheres *Karma* wird allmählich abgebaut, und man hört auf, neues *Karma* zu erzeugen.

Ein *Mantra* ist wie eine Kerzenflamme in einer dunklen Höhle. Ohne eine solche Flamme siehst du vielleicht nicht, dass dein nächster Schritt dein letzter sein könnte. Mit ihr wirst du dir deiner unmittelbaren Umgebung gewahr. Auch eine kurze *Mantra*-Rezitation wird es dir ermöglichen, dir deines Selbst bewusst zu werden und genau zu erkennen, wo du geistig stehst.

Unsere Wünsche sind wie Katzen: Wenn man sie füttert, vermehren sie sich, aber wenn man damit aufhört, wandern sie ab. Die Schönheit der Mantras liegt in ihrer Fähigkeit, deine Wünsche zu transformieren, nicht indem du mit ihnen kämpfst, sondern einfach indem du deine Energien auf die Wiederholung des *Mantras* umlenkst. Die Wünsche verlieren ihre Kraft, und man findet Gleichmut. Auf diese Weise sind *Mantras* auch Worte mit einer großen Wirkungskraft, denn sie ermöglichen es, eine enorme Menge an geistiger Energie zu sparen, die normalerweise in tausend trivialen Gedanken und Sorgen verpufft. Wenn es dann an der Zeit ist, wirklich ein Problem zu lösen, verfügt man über die Energie und die Einsicht, dies zu tun.

**Kriya Mantra Yoga** entwickelt den intellektuellen Körper, auch wenn das *Mantra* selbst keine intellektuelle Bedeutung hat. Fragt mich also nicht, was die Worte bedeuten! Die meisten Worte sind so genannte „*Bijas*“ oder Keim-Silben, die keinerlei intellektuelle Bedeutung haben. Wie können sie dann den Intellekt weiterentwickeln? Indem sie einen Raum zwischen unseren Gedanken schaffen, woren sich Inspiration ausgehend von unserer

Intuition einstellen kann. Als mentale Klang-Silben, die in der Stille geübt werden, durchdringen sie metaphorisch die Wolken der Gedanken und Emotionen und heben unser Bewusstsein in den Himmel der *strahlenden Selbst-Bewusstheit*. Wenn unser Geist mit gewohnheitsmäßigen Gedanken gefüllt ist, hat etwas Neues normalerweise keinen Platz und es kann sich keine Inspiration einstellen.

### **Wie sollten wir uns beim Rezitieren von Mantras konzentrieren?**

Da *Mantras* eine Sprache zwischen den Bewusstseinsebenen sind, ist es wichtig, sie so zu wiederholen, dass sich das eigene Bewusstsein sowohl vertieft als auch erweitert, wie ein Samen, der zu einem Baum heranwächst. Im gewöhnlichen physischen Bewusstsein sind der Geist und sogar unsere Identität in die Phänomene vertieft, die wir mit den fünf Sinnen wahrnehmen, während wir uns mit dem beschäftigen, was wir sehen, lesen, hören, auf der Haut spüren und riechen. Dies fördert Tagträume, in denen unser Bewusstsein sich zusammenzieht und in Erinnerungen, Vorstellungen, Ängsten, Wünschen und Emotionen aufgeht. Um den Nutzen von *Mantra-Sadhana* zu erlangen, muss man sich daher nicht nur auf den Klang oder die Aussprache des *Mantras* konzentrieren, sondern auch auf seine Bedeutung und das entsprechende angestrebte Ziel. Die Bedeutung kann am besten als *Bhava* oder Gefühl verstanden werden, wie z.B. Liebe, Hingabe, Stärke, Weisheit, Fülle, Glanz, Kraft und Frieden.

Der Nutzen wird noch größer sein, wenn man sich an den Bewusstseinszustand erinnern kann, den man empfunden hat, als man das erste Mal in das *Mantra* eingeweiht wurde. Das *Mantra* ist im

Wesentlichen ein klangliches Medium des Bewusstseins und es erinnert uns an den Zustand, in dem wir uns während der Einweihung befanden. Die Einweihung in ein *Mantra* ist ein heiliges Ereignis, das sowohl für den Einweihenden als auch für denjenigen, der die Einweihung erhält, viel Vorbereitung erfordert. Es kommt selten vor, dass wir zum Beispiel einen Tag des Schweigens, der intensiven Yoga-Praxis und des Chantens um ein *Mantra-Yagna*-Feuer einhalten, wie wir es vor der *Mantra*-Einweihung getan haben. Erinne-re dich also an den Bewusstseinszustand mit all der Liebe, Reinheit, Ausgeglichenheit, der großen Ruhe und Energie, den du vor und während der *Mantra*-Einweihung kultiviert hattest.

Die Keim-Silben keimen während der *Mantra*-Einweihung. Später, während man sie alleine übt, werden sie wie eine Pflanze wachsen, wenn man beim Üben andere Beschäftigungen hintanstellt. Man kann dies während Routinetätigkeiten tun, die nicht viel Konzentration erfordern, wie z.B. bei einem Spaziergang oder einer Autofahrt und sogar, während man selbst Auto fährt, falls man sich auf einer vertrauten Strecke ohne viel Verkehr befindet. Eine solche Praxis hilft uns auch, geistige Unruhe und triviales Denken zu beseitigen, das uns normalerweise unsere geistige Energie raubt.

Wenn man mit einem Streben nach dem, dem das *Mantra* entspricht, praktiziert, sei es Liebe, Weisheit, Stärke, Fülle, Erleuchtung usw., schafft man die idealen Bedingungen, unter denen solche Zustände von der Mentalebene herabkommen und sich auf der materiellen Ebene, sogar auf magische Weise, manifestieren können. Da unser Leben größtenteils die Folge unserer vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen, also unseres *Karmas*, ist, verlieren die alten *Karma*-

Tendenzen ihre Kraft und versiegen, wenn wir alte gewohnheitsmäßige Gedanken durch das *Mantra* ersetzen. Ein solches Streben darf jedoch keine Ungeduld, Hoffnung oder Zweifel beinhalten. Es muss von einem Gefühl des Vertrauens in die Wirksamkeit der Kraft des *Mantras* und der Hingabe an den Willen des Göttlichen erfüllt sein. Das höchste Bestreben ist einfach: „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe.“ Dann wird alles, was man empfängt, mit dem Willen des Göttlichen übereinstimmen, und man wird die auf dem Ego basierende Illusion überwinden, „der Handelnde“ zu sein.

Wenn unser Geist durch die Herausforderungen des Lebens aufgewühlt ist, kann das Rezitieren von *Mantras* wie eine Art Balsam wirken, um Angst, Traurigkeit oder Aufregung im Geist zu lindern. Selbst wenn der Geist mit der *Mantra*-Rezitation konkurriert, wird letztere allmählich das geistige Geschwätz verstummen lassen und einen in einen friedlichen Zustand versetzen.

*Mantras* können vor der Meditations-Praxis unterstützend zur Beruhigung und Sammlung des Geistes als Einstimmung auf die Meditation rezitiert werden.

Am besten ist es, das *Mantra* kontinuierlich während eines bestimmten Zeitraums zu üben, oder für eine vorher festgelegte Anzahl, wie bei den 108 Perlen auf einem Rosenkranz bzw. einer *Mala*. Um die Konzentration und die Willenskraft noch weiter zu entwickeln, drücke deine feste Absicht aus, bevor du zum Beispiel eine Runde von 108 auf der *Mala* beginnst, indem du gedanklich wiederholst: „Ich interessiere mich jetzt nur dafür, ich werde nicht zulassen, dass mein Geist abschweift, bis ich dieses *Mantra* 108-mal wiederholt habe.“ Falls die Umstände es jedoch erfordern, dass man seine Aufmerksamkeit woanders hinlenkt, z.B. wenn man gerade Auto fährt und seine volle Aufmerksamkeit auf etwas richten muss, oder wenn man mit jemandem sprechen muss, sollte man die *Mantra-Sadhana* vorübergehend unterbrechen, bis man mit voller oder nahezu voller Aufmerksamkeit wieder dazu zurückkehren kann.

## 4. Impfung

von Dr. Lionel Coudron, M.D.  
Direktor des Yoga Therapie Instituts  
Paris – Frankreich  
IDYT.com

(Anmerkung des Herausgebers: Dieser Beitrag ist eine Übersetzung des Originalartikels, der im Juni 2021 im „Le Journal du Yoga“ erschienen ist, veröffentlicht mit der Genehmigung von Dr. Coudron.)

Seit mehr als einem Jahr nun befindet sich unsere Gesellschaft in einer beispiel-

losen und lang anhaltenden Situation. In dieser Krise, die bei weitem noch nicht vorbei ist, haben wir alle Gemeinsinn bewiesen und unseren Beitrag geleistet, trotz vorhandener Beschränkungen, Komplikationen und Enttäuschungen.

Wir haben es geschafft, die Übertragungen zu verringern, indem wir soziale Distanz einhalten und einfache Gesten beachten, wie unsere Hände zu waschen, eine Maske zu tragen und die Anzahl unserer Kontakte zu reduzieren. All dies hat sich ausgezahlt. Rückblickend kann man nur staunen, wie wir alle gemeinsam diese Regeln durchgesetzt haben. (Natürlich gibt es immer renitente Personen, aber ihre sehr geringe Anzahl hat nicht ausgereicht, um den Leistungen der großen Mehrheit entgegenzuwirken. Und Du hast sicherlich auch die einfachen Regeln befolgt, um Dein Abwehrsystem zu stärken (Omega-3-Fettsäuren, Zink, Eisen, Vitamin D ...), wie wir es gemeinsam mit anderen in diesem Forum vor einem Jahr empfohlen haben.)

Dies geschah jedoch nicht ohne die Verbreitung von Tausenden Gerüchten, falschen Informationen, nicht zu sagen bewusster Fehlinformation. Folglich sind dies soziologische Beispiele für die Fähigkeit des Menschen, falsche Überzeugungen schnell und emotional zu akzeptieren.

Manchmal, wenn man dieses Jahr rückblickend betrachtet, scheint die humanistische Gesinnung des 16. Jahrhunderts bzw. des Zeitalters der Aufklärung, welche die menschliche Fähigkeit, logisch zu denken und zu reflektieren, betont, zugunsten von Leidenschaften, Gefühlsausbrüchen und Verwirrung verschwunden zu sein.

Falls Du allerdings ein Arzt, eine Krankenschwester oder ein Yoga-Lehrender sein solltest, kommst Du jeden Tag mit Leid in Berührung und unsere Rolle ist, zu unterstützen, zu behandeln und physische wie auch moralische Krankheiten zu bekämpfen.

In dieser Welt der Möglichkeiten hat die Menschheit – beginnend mit Yoga – seit Jahrhunderten darum gekämpft, dieses Leiden zu lindern und hat es mithilfe der Forschung geschafft, Infektionskrankheiten zu verringern. Die Entdeckung des Prinzips der Impfung begann mit den Pocken. Es war Jenner, der das Prinzip der Impfung Ende des 18. Jahrhunderts im Jahr 1796 entdeckte. Dies führte zu weiterer Forschung und der Rettung von Millionen Menschenleben. Pasteur musste unter dem Vorwand, kein Arzt zu sein (er war Chemiker), gegen den Obskuratorismus kämpfen, um den kleinen Joseph Meister vor einem grausamen Tod durch Tollwut zu bewahren.

Seither haben Hunderte, ja Tausende von Wissenschaftlern und Forschern immer wieder nach Lösungen gesucht und ich glaube, dass wir alle stolz darauf sein können, dieser Menschheit anzugehören, die sich zum Wohle anderer weiterentwickelt.

Ich kann mich daran erinnern, dass wir vor vierzig Jahren Patienten gesehen haben, die an den Folgen von Poliomyelitis litten. Innerhalb von 10 Jahren wurde diese Krankheit in Frankreich dank einer Impfung ausgerottet. Heute würde niemand diese Impfung ablehnen, ebenso wenig wie jene gegen Tetanus!

In dem gleichen Unterfangen und mit demselben Wunsch, Leid zu bekämpfen, haben Tausende von Köpfen mit nie dagewesenen Mitteln über ein Jahr lang einen Impfstoff entwickelt, der uns vor dem COVID-19 Virus schützen soll. Und gleichzeitig konnten auch Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten gefunden werden.

Es ist uns in nicht einmal einem Jahr gelungen, einen Impfstoff zu entwickeln. Genauer gesagt, Impfstoffe. Sie beruhen

immer noch auf dem gleichen Prinzip, das Jenner und Pasteur entwickelt haben, einen abgeschwächten Virus oder zumindest Teile dieses Virus zu impfen, sodass Reaktionen ausgelöst werden können, die uns schützen, ohne die Krankheit selbst zum Ausbruch zu bringen. Oder es wird die Produktion von Antikörpern angeregt, die das Virus erkennen und seine Ausbreitung in unserem Körper verlangsamen können.

Wir können uns unglaublich glücklich schätzen, dass wir solche Impfstoffe haben, die es uns ermöglichen, die Intensität und den Schweregrad der Krankheit zu reduzieren, falls wir uns anstecken. Aber dieser Impfstoff ist auch die Quelle von Fantasien, die Ängste, falsche Überzeugungen und Unwahrheiten verbreiten.

Zugegeben, nicht jeder ist in wissenschaftlichem und kritischem Denken geschult, aber wir, Yoga-Praktizierende, können dem Rat der Yoga-Sutren folgen und uns immer wieder darin üben, Losgelöstheit zu entwickeln, die allein es uns erlaubt, in einem Yoga-Zustand zu verweilen. Diesen Zustand des Bezeugens zu entwickeln, ermöglicht uns, die Situation zu betrachten und kann uns helfen, aus dieser Krise herauszukommen, wofür die Impfung der beste Weg nach vorne ist. Sie allein wird nicht ausreichen, aber sie ist eine wichtige Lösung, um die Rückkehr zum normalen Leben zu beschleunigen. Ohne sie müssen wir statt einiger Monate mehrere Jahre in dieser Situation verharren.

Natürlich gibt es immer Risiken, aber die Risiken dadurch, nicht geimpft zu sein, sind viel größer als jene, wenn man geimpft ist. Genauso wie es bei sportlicher Betätigung Gefahren gibt, aber die Risiken der Nicht-Betätigung viel größer sind. Natürlich gibt es keine Garantie dafür, dass man nicht krank wird, aber wenn man glaubt, dass der eigene Körper stark genug ist, COVID-19 standzuhalten, muss man auch denken, dass er in der Lage sein wird, einem Impfstoff gewachsen zu sein. Und der Umkehrschluss ist ebenso wahr, wenn man meint, dass man gefährdet ist, schlecht auf einen Impfstoff zu reagieren, oder Langzeit-Folgen davon zu tragen, wie kann man dann denken, dass das eigene Immunsystem dazu in der Lage ist, dem Virus selbst beizukommen? Was wird passieren, wenn es zum ersten Mal mit dem COVID-Virus in Kontakt kommt? Mit einer Long-COVID Erkrankung ist nicht zu spaßen und jene, die eine Impfung ablehnen, überfordern derzeit die Notaufnahmen und Intensivstationen.

Ich denke, wir alle können stolz darauf sein, einer Menschheit anzugehören, die zwar sicherlich zum Schlimmsten, aber ebenso zum Besten fähig ist, wie z.B. der Entwicklung von Lösungen, die uns helfen, diese für alle schmerzliche Situation zu überwinden.

Mai 2021.

## 5. News und Notizen

**Kriya-Hatha-Yoga-Lehrgang: 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](http://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://instagram.com/babajiskriyayoga) bzw. [www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php](http://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:**

**Online-Satsang, erster Sonntag im Monat** 14:30 Uhr, Dauer 60 bis 120 Minuten.

**Tägliche Gruppen-Sadhana:** Jeden Tag von Montag bis Samstag 12:30-13:30 Uhr. Weitere Details, Anleitungen zur Teilnahme und Zeitplan unter:

[kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/](http://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/) bzw.  
[kriyababaji.it/babajiskriyayoga\\_online\\_satsang/](http://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/)

## Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

### **Erste Einweihung**

#### mit Satyananda

**Brannadern** (CH) 19. – 22.05.2022

Veranstaltungsort: Wirkstatt Auboden

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.ch

**Bad Griesbach** (DE) 09. – 12.06.2022

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

**Bretten** (DE) 30.09. – 03.10.2022

Veranstaltungsort: Indra Yoga

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

#### mit Brahmananda

**Attersee** (AT) 23. – 25.09.2022

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

#### mit Chaitanya

**Wieselburg** (AT) 18. – 20.03.2022

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: connect@rajayoga.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

### **Zweite Einweihung**

(Anthar Kriya Yoga)

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 16. – 19.06.2022

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm](#)

**Burgdorf** (CH) 08. – 11.09.2022

*vorläufiger Termin*

Veranstaltungsort: Purna Haus

*↗weitere Details und Programm folgen*

Kontakt: info@babaji.de

#### mit Brahmananda

**Attersee** (AT) 25. – 27.03.2022

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

### **Dritte Einweihung**

(Fortgeschrittenentraining)

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 28.07. – 07.08.2022

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

**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](http://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](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis zum 30. Juni 2022 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.