



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. Synchronität bei Satsang und Seva von Durga Ahlund
2. Sankalpa: Die Kraft der Intention von M. G. Satchidananda
3. Rezension der Bhagavad Gita: Videoaufzeichnung von M. G. Satchidananda
4. Acharya Muktananda, ein neues Mitglied des Ordens der Acharyas
5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2023
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. Synchronität bei Satsang und Seva von Durga Ahlund

Was ist Synchronität? Synchronität tritt auf, sobald zwei oder mehr Menschen im Einklang miteinander handeln. Wenn wir mit einer anderen Person zur gleichen

Zeit das Gleiche tun, liegt Synchronität vor. Das persönliche Zusammentreffen einer Gruppe von Menschen, während sie *Asanas* praktizieren, chanten, ein Ritual

durchführen oder auch nur mit Interesse der gleichen Lehre oder Geschichte zuhören, erzeugt den psychologischen Zustand der Synchronität, der Begeisterung und ein kreatives, kooperatives Umfeld hervorruft. Synchronität sendet greifbare Signale, dass wir füreinander offen sind. Sie schafft Gemeinsamkeit und Nähe. Dadurch kann sich Vertrauen innerhalb der Gruppe entwickeln und wachsen. Die synchronisierte Bewegung ist eine Einladung zum Zusammensein, zur Zusammenarbeit in der Gruppe ohne Konkurrenzdenken.

Das ist es, was bei *Satsang* geschieht, dem „Teilen der Wahrheit mit anderen Yogaschülern“. Wir bekommen ein Gefühl für unsere Gemeinsamkeit und Nähe. Wir beginnen, unsere gegenseitige Verbundenheit zu spüren. Wir entwickeln das notwendige Vertrauen, um unsere Geschichten, Zweifel und unsere Wahrheit ehrlich zu teilen. *Satsang* hat keine Tagesordnung.

Wir versammeln uns nicht zum *Satsang*, um irgendjemanden davon zu überzeugen, dass unsere besondere Erfahrung oder Wahrheit die ihre sein sollte. Wir versuchen nicht, etwas zu beweisen oder zu leugnen. Die Kraft des *Satsang* entsteht durch die Energieübertragung, zu der es kommt, wenn Menschen sich auf einer tiefen Ebene mit einem offenen Geist und Herzen verbinden. *Satsang* ist ein Mittel, um den kraftvollen Anstieg von Energie und Weisheit zu teilen, der bei einem echten *Satsang* entsteht. *Satsang* öffnet das Herz nicht nur dafür, die eigene Wahrheit auszuspre-



chen, sondern auch dafür, zu hören und zu erkennen, was wahr ist.

Es scheint mystisch oder magisch zu sein, aber *Satsang* wird von der Wissenschaft der Synchronität unterstützt, die eine hochentwickelte menschliche Fähigkeit ist, die auf einigen grundlegenden Mechanismen beruht. Eine Gruppensynergie kann entstehen, wenn Faktenwissen, Expertise und körperliche oder geistige Anstrengung auf mehrere Personen verteilt sind.

Um es noch einmal zu wiederholen: Auf der grundlegendsten Ebene sendet

Synchronität greifbare Signale an andere, dass wir offen für Zusammenarbeit und auch dazu fähig sind. Synchronisierte Bewegungen wirken wie eine Einladung zur Zusammenarbeit. Zusätzlich zu diesem Signal der Zusammenarbeit scheint die Synchronität eine Kaskade von Veränderungen in der Art und Weise auszulösen, wie wir uns selbst und andere sehen! Die Erkenntnis, dass wir uns auf die gleiche Weise und zur gleichen Zeit wie andere Menschen bewegen, schärft unser Bewusstsein, Teil einer Gruppe zu sein, und führt dazu, dass wir uns weniger auf uns selbst als Individuum konzentrieren. Und weil diese anderen Menschen ähnliche Bewegungen machen wie wir, lernen wir langsam, ihre Handlungen leichter zu interpretieren und vorherzusagen.

Synchronität kann die Art unserer Wahrnehmung verändern und unser visuelles System empfindlicher für das Auftreten von Bewegung machen. Ich habe dies bei meinen jahrelangen Tanz-

kursen in Ballett, Modern und Flamenco, sowie bei Tanzgruppen, Aerobic-Kursen und Yoga festgestellt. Wenn wir uns regelmäßig im Gleichtakt bewegen und andere spiegeln, bilden wir ein genaueres Gedächtnis für die Menschen, mit denen wir uns synchronisiert haben, einschließlich ihres Aussehens, ihrer Bewegungen und der Worte, die sie sagen. Wir können leichter von ihnen lernen, weil wir mit ihnen problemlos kommunizieren können. Wenn wir gemeinsame Ziele mit anderen verfolgen, sind wir effektiver

Auf emotionaler Ebene bewirkt Synchronität, dass andere, selbst Fremde, uns nahekommen, sich wie Freunde fühlen, ein bisschen wie Familie. Wir empfinden mehr Wärme gegenüber denjenigen, mit denen wir Synchronität erlebt haben. Wir sind eher bereit, diesen Menschen zu helfen. Und irgendwann erfahren wir, dass sich die Grenzen zwischen uns und den anderen in unserer „Schale“ zu verwischen beginnen! Wir handeln zum Wohle des anderen.

Religiöse Organisationen, das Militär, Nationen und andere Organisationen nutzen seit Jahrhunderten synchrone Bewegungen, um unterschiedliche Individuen zu einem einheitlichen Ganzen zu verbinden. Übungen, Märsche, Paraden, das Aufsagen eines Gelöbnisses mit der Hand auf dem Herzen, das Niederknien und Verbeugen, gemeinsames Arbeiten und das gemeinsame Singen eines Liedes, das eine emotionale Bedeutung hat, all das wurde genutzt, um Solidarität zu schaffen. Denke nur an die emotionale Kraft des gemeinsamen Singens von *Bhajans* oder einer Hymne wie *Amazing Grace* oder auch der Nationalhymne in einer Menge von Fremden bei einem Sportereignis, mit deiner Hand auf dem Herzen. Der Schlüssel liegt darin, eine bestimmte Art von Gruppenerfahrung zu

schaffen, in der die Menschen *gemeinsam handeln und fühlen* und sich in unmittelbarer physischer Nähe befinden.

Die Synchronität bei einem spirituellen *Satsang* erzeugt das Gefühl, dass unser individuelles Selbst weicher geworden ist, geschrumpft ist, während wir uns als Einzelne erweitert haben und mehr Kraft bekommen haben. Es ist so, als ob alle Ressourcen der Gruppe jetzt zu unserer Verfügung stehen, so dass der persönliche Druck nachlässt. Die Anhebung der Gruppenenergie wird auf natürliche Weise beabsichtigt.

Vom Fluss mitgerissen

Studien mit Sportlern und Tänzern haben ergeben, dass allein die Bewegung im Gleichtakt die Ausdauer erhöht und die Wahrnehmung von körperlichen Schmerzen verringert. Ich habe festgestellt, dass dies absolut zutrifft. Synchronisation kann uns in einen „sozialen Wirbel“ versetzen, wie es ein Forscher nannte. Wir haben das Gefühl, im Fluss bzw. Rhythmus mit anderen zu sein und von etwas angetrieben oder mitgerissen zu werden, das sich in und durch uns alle bewegt. Bei unserem Hatha-Yoga können wir erleben, wie wir von einem sanften sozialen Strom oder Strudel mitgenommen werden. Wenn wir erst einmal im Fluss sind, fühlen sich die Haltungen sanft, energetisierend und mühelos an.

Wir werden in einen Fluss hineingezogen, einfach nur, indem wir uns durch die Haltungen bewegen, weil wir sie kennen und ihnen vertrauen und weil wir mit anderen zusammen sind, die wir kennen und denen wir vertrauen. Wir befinden uns im selben Raum, koordinieren unsere Körperbewegungen und unseren Atem, chanten im Einklang und meditieren gemeinsam. Der Nutzen einer konzen-

trierten körperlichen Aktivität gleichzeitig mit anderen geht weit über Fitness und Flexibilität hinaus. Zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen, dass die Verhaltenssynchronität, d. h. die Koordinierung unserer Handlungen, unserer Körperbewegungen mit anderen, Gruppen auf kognitive Synchronität vorbereitet. Kognitive Synchronität bedeutet, dass wir uns verbundener und kooperationsbereiter fühlen und anfangen, effizienter und effektiver zu denken. Deshalb fühlen wir uns am Ende unserer Praxis so wach und glücklich, energiegeladen und entspannt, selbst nach stundenlangem Üben! Wir sind weder erschöpft von Babaji's Kriya Hatha Yoga, noch sind wir frustriert oder gelangweilt.

Die Serie der 18 Haltungen bietet uns eine wunderbare Übung, um die Kraft und die Vorteile von kognitiver Synchronität zu beweisen. Indem wir die Reihe der Haltungen gemeinsam mit anderen praktizieren, die Bewegungen, aus denen jedes *Asana* besteht, koordinieren, alle *Asanas* Stufe für Stufe mit konzentrierter, koordinierter Atmung ausführen und indem wir den geistigen Blick (*Dristhi*) und die Muskelverschlüsse (*Bandhas*) modellieren, und dies im Bewusstsein dessen tun, was im Körper geschieht, können wir die Synchronität herstellen, die die Biotechnologie von Gruppenbildung und *Satsang* ist. Wenn wir mit *Kriya Asana Vanekom* beginnen, das Mantra des Sonnengrußes singen und im Chor das *Lied der Sonnenanbetung* anstimmen, schaffen wir ein kollektives Ritual, das den Rest der Praxis einleitet. Die *Asana*-Praxis formt und festigt uns als eine zusammenhängende Gruppe. Es ist eine Art kinästhetische oder „*muskuläre Bindung*“. Dies wiederum führt zu einer mentalen und emotionalen Verbundenheit, die die Praxis aufwertet. So können wir für unsere Praxis sorgen.

Das Potenzial von *geteilter Aufmerksamkeit, geteilter Motivation und geteiltem Schweigen*

In Psychologiekreisen gibt es etwas, das als *geteilte Aufmerksamkeit* bekannt ist. Das Phänomen der geteilten Aufmerksamkeit tritt auf, wenn wir uns gleichzeitig mit anderen auf dasselbe Objekt oder dieselbe Information konzentrieren. Das Bewusstsein, dass wir uns zusammen mit anderen Menschen auf eine bestimmte Erkenntnis, einen Reiz oder eine Empfindung konzentrieren, führt dazu, dass unser Gehirn diesem Wissen, Reiz bzw. dieser Empfindung eine besondere Bedeutung beimisst und sie als wichtig einstuft. Wenn wir uns in unserer Hatha-Yoga-Gruppe auf unsere eigenen Körpermäßigungen konzentrieren, neigen wir dazu, bestimmten Empfindungen im Körper mehr geistige Bandbreite zuzuweisen und sie tiefer zu verarbeiten. Anstatt sie zu ignorieren oder auszublenden, wie wir es vielleicht tun würden, wenn wir allein üben, erzeugt die gemeinsame Aufmerksamkeit ein Bewusstsein für das, was im Körper passiert, für das, was bei dem *Asana* geschieht. Dieser Prozess kann sehr subtil sein. Wenn wir in der Gruppe zum Beispiel einen *Dristhi* oder Blick verwenden (unser geistiges Auge auf einen Punkt im Körper richten), schaffen wir auf biologischer Ebene Momente *geteilter oder gemeinsamer Aufmerksamkeit*. Wir beleuchten das Objekt und heben die Erfahrung durch Fokussierung, Gewahrsein, Stille und Schweigen an. Wiederholte Momente der gemeinsamen Aufmerksamkeit sind mit einer erfolgreicheren Praxis verbunden. Die Forschung zeigt, dass wir Dinge besser lernen und uns besser an sie erinnern können, wenn wir ihnen gemeinsam mit anderen Aufmerksamkeit schenken, und dass die Fähigkeit, solche Bewegungen

der gemeinsamen Aufmerksamkeit zu koordinieren, mit der Übung wächst. Ich weiß aus meiner Praxis und aus dem Unterrichten von gemeinsamer Aufmerksamkeit, dass wir mit größerer Wahrscheinlichkeit energetisch von unserer Praxis profitieren, wenn es wiederholte Momente gemeinsamer Bewegung in Kombination mit geteilter Aufmerksamkeit gibt.

Die Synchronität wird gesteigert, sofern die Teilnehmer einer ganzheitlichen Yogapraxis auch eine *gemeinsame Motivation* oder *Absicht* für die Praxis entwickeln. Bei Babaji's Kriya Yoga ist unsere Absicht, tiefe Entspannung. Aber unsere Definition geht weit über die normale Vorstellung von Entspannung hinaus, unser Ziel ist Bewegungslosigkeit und Stille. Um den Zustand der Bewegungslosigkeit zu erreichen, muss man sich zunächst von aller Unruhe befreien, in Körper und Geist. Denn die Erfahrung der Tiefenentspannung in dem *Asana* ist nicht auf einen durch Trägheit bedingten Stillstand der Energie zurückzuführen, sondern auf eine Zunahme der Energie, ein Einströmen und Zirkulieren der Kraft in einem ruhigen, bewegungslosen und aufnahmefähigen Körper.

Geteilte Aufmerksamkeit in Kombination mit einer gemeinsamen Absicht kann die Gedanken zum Schweigen bringen, den Atem harmonisieren und die dynamische Energie so weit steigern, dass sie in diesen Momenten der Stille die Hingabe an einem tiefen Ort unseres Seins fördert. Es ist, als ob sich jeder einzelne Gedanke von „Ich kann das nicht“ auflöst. Unsere inneren feinstofflichen Energien lassen geistigen und körperlichen Stress dahinschmelzen. Die Arbeit in einer solchen kooperativen, friedlichen Atmosphäre steigert die Freude an der Praxis und entspannt den Körper so sehr, dass sich

Verspannungen und Anspannungen auflösen und sogar lange festgehaltene blockierte Energie freigesetzt wird. Die Energie der Gruppe nimmt zu und unterstützt die Praxis aller Teilnehmenden. Jeder Einzelne, der im Einklang mit dem Ganzen ist, kann sich dieser Gruppenenergie ohne weiteres bedienen und sein *Asana* nach besten Kräften perfektionieren. Das Bewusstsein, das durch Synchronität und mentale Stille entsteht, schafft die perfekte Atmosphäre, in der diese höhere Energie ungehindert fließen kann. Geteilte Energie und Stille erzeugen Magie in einer Yogastunde.

Aufmerksamkeit und Motivation werden gesteigert, wenn sie in einer Gruppe geteilt werden.

Wenn im Vorfeld eine Absicht für die Gruppe geäußert wird und die Gruppe die gleiche Erfahrung anstrebt, scheint das Engagement und die Ausdauer bei allen zuzunehmen. Ich habe gewiss beobachtet, dass Flexibilität und Kraft mit *gemeinsamer Aufmerksamkeit* und *gemeinsamer Motivation* zunehmen. Und sollte die ausdrückliche Motivation darin bestehen, die Haltungen zur Entspannung zu üben, wird die Entspannung auch erlebt. Wenn die Motivation lautet, Energie, Ausdauer und Dynamik zu erlangen, wird dies das Ergebnis sein. Wenn die geäußerte Motivation darin besteht, „loszulassen“ und zu heilen, wird man Befreiung erfahren. Die Lehren und Techniken des Kriya Yoga nutzen das Potenzial der geteilten Aufmerksamkeit, der geteilten Motivation, des gemeinsamen Denkens, des gemeinsamen Fühlens, persönlich und zur gleichen Zeit, um uns zu helfen, die Vorteile davon zu erfahren, Teil eines kollektiven „Wir“ zu sein.

Kollektive Anstrengung: Das kollektive „Wir“ finden

Auch wenn wir uns als getrennte Wesen betrachten, haben unser Geist und unser Körper viele Möglichkeiten, diese Kluft durch Aufmerksamkeit und Motivation zu überbrücken. Die Beschaffenheit von Aufmerksamkeit und Motivation verändert sich bedeutend, sobald wir sie gemeinsam und nicht allein anwenden. Wenn wir uns als Teil eines kollektiven „Wir“ und nicht als getrennte Individuen erleben, verändert sich die Art und Weise, wie wir unsere Aufmerksamkeit lenken und unsere Energien einsetzen, so dass die Anstrengung mehr Freude bereitet und die Leistung steigt. Der Einzelne erreicht mehr, weil unsere Bereitschaft, durchzuhalten, größer ist, wenn wir uns in einer Gruppe einbringen, mit der wir uns identifizieren bzw. die uns wichtig ist.

Synchronität ist für den Fortschritt bei Babaji's Kriya Yoga zuträglich. Die meisten von uns kommen zum Kriya Yoga in dem Glauben, dass jeder Fortschritt in Richtung Selbstverwirklichung ein direktes Ergebnis der individuellen Leistung ist, dessen, was „ich“ tue. Wir denken, dass nur der Einzelne sich engagieren, durchhalten oder Erfolg haben kann, sei es im Yoga oder bei anderen Unternehmungen. Die meisten von uns sind ziemlich individualistisch und fühlen sich nicht so sehr dazu hingezogen, einer Gruppe anzugehören oder in einer Gruppe zu denken. Unsere Bereitschaft, durchzuhalten, kann jedoch gesteigert werden, wenn wir uns für eine Gruppe einsetzen, die uns wichtig ist. Kollektive Anstrengung steigert die Motivation. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Gruppe (kollektive Anstrengung) maßgeblich dazu beiträgt, das Engagement, die Ausdauer und den Erfolg zu fördern. Wir können die Vorteile der geteilten Aufmerksamkeit, der geteil-

ten Motivation, des gemeinsamen Denkens, des gemeinsamen Fühlens und der Zusammenarbeit in persönlicher Anwesenheit zur gleichen Zeit genießen. Das ist der Nutzen von *Satsang*.

Die Mitwirkung in einer Gruppe ist zwar eine potenzielle Quelle für intrinsische Motivation, doch muss man sich dieser Gruppe wirklich zugehörig fühlen. Die persönliche Identität wird fest mit der Gruppenaktivität und ihrem Erfolg verknüpft. Man muss aus seinem Beitrag zu einer kollektiven Anstrengung Befriedigung schöpfen. „Seva“ (freiwilliger Dienst) wird bei Babaji's Kriya Yoga als eine wichtige Praxis angesehen. Wenn die Arbeit in der Gruppe an und für sich Freude bereitet, wird die Gruppenenergie stärker. Wenn wir uns als Teil eines kollektiven „Wir“ und nicht als ein singuläres „Ich“ erleben, verändert sich die Art und Weise, wie wir unseren Fokus ausrichten und unsere Energien aufteilen. Ich habe im Laufe der Jahre festgestellt, dass wir mehr individuelle Fortschritte machen, je mehr wir kollektive Anstrengungen als angenehm empfinden. Und das fühlt sich wirklich magisch an.

Das Ideal von Babaji's Kriya Yoga ist es, ein starkes „Wir-Gefühl“ zu entwickeln. Kriya Yoga will den Menschen, die es praktizieren, helfen, die reichlichen Vorteile gemeinsamer Aufmerksamkeit, gemeinsamen Bewusstseins, gemeinsamer Motivation und gemeinsamen Strebens zu nutzen. Wir versammeln uns, wir treffen uns persönlich, wir lernen die Lehren und Techniken gemeinsam, wir bemühen uns gemeinsam, alles zum Wohle der einzelnen Menschen bei Babaji's Kriya Yoga, nicht zur Aufrechterhaltung einer Organisation. Wenn der Einzelne seinen Stamm, wie ich es nennen würde, entdeckt und sich mit ihm verbündet, wenn er die Freude an der Zugehörigkeit zum Stamm er-

fährt, wenn er das Gleiche mit anderen aus diesem Stamm zur gleichen Zeit lernt, wenn er die gleichen Worte zur gleichen Zeit hört, wenn er das Gleiche zur gleichen Zeit fühlt, dann profitieren wir am meisten. Wir trainieren und üben gemeinsam *Asana*, *Pranayama*, Meditation, hingebungsvolle Lieder und Chants. Wir haben 144 Techniken und so reichhaltige Lehren, dass wir gemeinsam denken, freier zusammenarbeiten und auf einem höheren Niveau agieren können, als wir es einzeln tun würden. Es ist eine Gruppendiffenzialität im Spiel. Wir arbeiten in der Gruppe, um uns gegenseitig und damit auch uns selbst zu erheben.

Meistens lernen die Schüler die Techniken, erleben vielleicht sogar vorübergehend die Freude der gemeinsamen Aufmerksamkeit und der gemeinsamen Motivation, gehen dann aber ihren eigenen Weg.

Babaji's Kriya Yoga basiert auf dem Verständnis unserer menschlichen Natur als soziale Wesen. Yoga ist ebenso sehr Psychologie wie Spiritualität. Die Lehren zelebrieren die reine Gegenwart der anderen. Die Lehren und Techniken von Babaji's Kriya Yoga wurden entwickelt, um von den Schülern zu verlangen, dass sie körperlich, geistig und emotional herausgefordert werden und durch diese Arbeit jedes falsche Gefühl der Begrenzung, im Yoga als *Maya* bekannt, überwinden. Die Schüler werden aufgefordert, gemeinsam in der Gruppe zu arbeiten, damit sich eine gegenseitige Verbindung entwickelt. Wenn eine *erhebende Verbindung* entsteht, kann ein Prozess der Reinigung beginnen, wobei jeder von uns zum Spiegel für den anderen wird.

Synchronität, *Satsang* und *Seva* haben die Kraft, eine liebevollere, mitfühlendere

und selbstlosere Natur anzuziehen und in uns zu entwickeln. Dieser Weg ist nicht immer einfach, aber wenn man ihn weitergeht, wächst das Vertrauen. Positive persönliche Veränderungen motivieren den Einzelnen, weiterzumachen, und machen ihm sein Potenzial zur Selbstverwirklichung und Transformation bewusst. Je stärker die Verbindung ist, desto vollständiger wird die Transformation sein. Wenn die Verbindungen verloren gehen, büßt die Praxis ihre kollektive Kraft ein. Wir als Einzelne verlieren die Energie der Gruppe. Der Einzelne ist dann auf sich allein gestellt, seine Aufmerksamkeit und Motivation stark genug zu halten, um stetige Fortschritte zu machen.

Es gibt den seltenen Menschen, der *spirituell reif* geboren wird, der über eine Reife verfügt, die individuell verdient und gewollt ist, der das Einssein spontan erfährt und der sofort die Heiligkeit in allen Dingen sieht. Bei einer spirituell reifen Person sind spirituelles Interesse, Engagement, Ausdauer, Streben und ultimativer Fortschritt von Natur aus gegeben. Für diese Person ist die Gruppenenergie einfach eine süße Bestätigung, keine Voraussetzung. Für die meisten von uns ist es jedoch erforderlich, sich als Teil eines kollektiven „Wir“ und nicht als getrenntes Individuum zu erleben. Es ist diese Erfahrung des „Wir-Seins“, die die Art und Weise verändert, wie der Einzelne seinen Fokus ausrichtet und seine Energie einsetzt, so dass die Anstrengung an sich Freude bereitet, die Leistung steigt und der Einzelne mehr aus der Perspektive seines wahren spirituellen Selbst erreicht. Das kollektive „Wir“ ist notwendig, damit wir verstehen, dass wir in einer heiligen Beziehung zu allen Menschen und zur gesamten Natur stehen. Die Bereitschaft, auf dem Weg durchzuhalten, wird gestärkt, wenn unsere Bemühungen

im Einklang mit einem *Stamm* erfolgen, mit dem wir uns identifizieren oder der uns wichtig ist. Selbst eine kleine Anzahl von Menschen kann einen *Satsang*-Kreis bilden, um eine fortlaufende Praxis zu schaffen, deren Synchronität diesen wichtigen Bewusstseinswandel herbeiführen wird.

© Copyright, August 2022, Durga Jan Ahlund

Mehr zu dem Thema „*Satsang*“: Kriya Yoga Journal, Frühjahr 1999, Ausgabe 6, Nr. 1 (englischer Originalartikel):

www.babajikriyayoga.net/english/article/s/art10-satsang.htm

bzw. Kriya Yoga Journal, Herbst 2018, Jahrgang 25, Nr. 3 (deutsche Übersetzung):

www.babajikriyayoga.net/german/flexpaper-ui/KYJ-25-3-Herbst-2018.php.

2. Sankalpa: Die Kraft der Intention

von M. G. Satchidananda

*Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om
Iccha Shakti, Jnana Shakti, Kriya Shakti Om.*

Ich bin Yogi Ramaiah unendlich dankbar, dass er mir in den achtzehn Jahren, in denen ich in seinen Ashrams auf der ganzen Welt diente, geholfen hat, die Kraft der Intention, *Sankalpa Shakti*, zu schätzen und anzuwenden.

Als junger *Brahmacharya* in den frühen 1970er Jahren forderte mich mein Lehrer oft mit der Bitte heraus, bestimmte Gelübde abzulegen. Dazu gehörten das Schweigegelübde an einem Tag pro Woche, das Fastengelübde an einem Tag pro Woche, das tägliche Üben einer bestimmten Technik über einen Zeitraum von 48 Tagen, das wöchentliche Rezitieren des Kriya-Yoga-Gelübdes vor dem Beginn des Schweigens, das Keuschheitsgelübde und das Gelübde einer vegetarischen Lebensweise, die tägliche Rezitation von Mantras für eine Mindestanzahl von Wiederholungen, das Praktizieren von yogischem *Sadhana* acht Stunden pro Tag, das Befolgen eines bestimmten Tagesplans für die Praxis und allgemeinere Gelübde der Hingabe an die gesamte Praxis von Baba-

ji's Kriya Yoga. Er forderte mich auch auf, 24 Stunden lang ohne Unterbrechung Yoga zu praktizieren, was er als „*Tapas*“ bezeichnete. Diese Dinge habe ich während der 18 Jahre, die ich unter seiner Anleitung verbrachte, regelmäßig getan. Ich habe über diese Entbehrungen und Erfahrungen in „*How I became a disciple (Wie ich ein Schüler wurde)*“ geschrieben. Warum habe ich solche Dinge getan, wirst du dich fragen?

Schon bei meinen ersten *Satsang*-Treffen mit ihm in einer Einzimmerwohnung in Washington, D.C., als ich noch Student war, leitete er uns u.a. zu dem Chant an, der unter dem Titel dieses Artikels steht. „*Iccha shakti*“ ist Willenskraft, „*Jnana shakti*“ ist die Kraft der Vision oder Weisheit und „*Kriya shakti*“ ist die Kraft der Projektion bzw. des Handelns mit Bewusstsein. Indem man nach diesen Kräften strebt und sich ihnen hingibt, kann das Göttliche die Beschränkungen der menschlichen Natur aufheben und

einen in ein vervollkommenes Wesen, einen *Siddha* verwandeln.

Diejenigen, die einem *Tantra*-Pfad folgen, einschließlich unseres eigenen *Yoga Siddhantha*, wissen, dass man ohne die liebevolle und zielstrebige Anrufung dieser drei Kräfte in sich selbst ein Gefangener der drei Fesseln oder Makel von *Avidya* [Unwissenheit über die eigene wahre Identität], d.h. *Ahamkara* (Egoismus), *Karma* (die Folgen vergangener Handlungen), *Maya* (die Täuschung, begrenzt zu sein (hinsichtlich Zeit, Macht, Wissen und durch Wünsche und die eigene Vergangenheit)] bleibt. Daher werden diese drei Kräfte der göttlichen *Shakti* durch heilige Gelübde, die so genannten *Sankalpas*, in einem selbst angerufen und verehrt. Diese drücken die Absicht aus, die scheinbaren Begrenzungen der menschlichen Natur zu transformieren und dadurch die eigene höhere göttliche Natur, bekannt als *Siddhi* oder Vollkommenheit, zu offenbaren und zu manifestieren.

Das Kriya Yoga Versprechen

Das allererste Gelübde oder *Sankalpa*, das mir als Bedingung für die Einweihung in Babaji's Kriya vorgegeben wurde, ist bekannt als das „Kriya Yoga Versprechen“, das Babaji selbst V.T. Neelakatan in „*Die Stimme Babaji's*“ diktiert hat.

„Ich akzeptiere Satguru Kriya Babaji als mein Ideal und werde darüber kontemplieren und mich in ähnlicher Weise hingeben. Ich werde ein Balsam für die Kranken sein, ihr Heiler und Diener. Ich werde die Qualen des Hungers und des Durstes mit einem Regen von Speise und Trank stillen. In der Hungersnot am Ende des Zeitalters werde ich ihnen Trank und Speise sein.“

Ich werde für die Armen ein nie versiegender Quell sein und sie mit vielerlei Dingen, die sie benötigen, versorgen.

Mein eigenes Wesen und meine Freuden gebe ich absolut und vollständig und zeitlich unbeschränkt Kriya Babaji hin, so dass alle Geschöpfe (auf der Erde) ihr Ziel erreichen können.

(Erläuterung): Die Stille liegt in der Hingabe aller Dinge, und der Geist ist der Stille zugeneigt. Wenn ich alles hingeben muss, ist es am besten, es für die Mitgeschöpfe zu geben.

Ich werde der Beschützer der Schutzlosen sein, ein Wegweiser für die Wanderer, ein Schiff, ein Deich und eine Brücke für die, die das ferne Ufer suchen, und eine Lampe für die, die eine Lampe brauchen, und ein Bett für die, die ein Bett benötigen.“

In Übereinstimmung mit der heiligen Tradition der Gelübde stand jeder Teilnehmer bei meiner Einweihung im Juni 1970 in New York City auf und rezitierte dieses Gelübde einzeln, während er vor einer Öllampe mit fünf Flammen stand. Dies bildete den Rahmen für das gesamte Einweihungsseminar.

Wie die Eingeweihten heute wissen, verlangen die *Acharyas* unseres Ordens eine Verpflichtung zu diesem Kriya-Yoga-Versprechen erst, wenn man zur dritten Einweihung kommt. Doch selbst der ersten Einweihung geht das Ausfüllen des selben Anmeldeformulars und Fragebogens voraus, in dem man gebeten wird zu erklären, „warum man eingeweiht werden möchte“, und in dem man sich schriftlich verpflichten muss, die während der Einweihung gelehrt Kriyas zu praktizieren und diese vertraulich zu behandeln. Dann wird man in einem Einführungsvortrag dazu eingeladen, über die Frage „Warum bist du hier?“ nachzudenken. Die Einwei-

hung selbst beginnt mit einer Zeremonie, in der man aufgefordert wird, seine Absicht mental zu formulieren und sogar um Unterstützung bei der Verwirklichung dieser Absicht zu beten.

Warum ist die Intention so kraftvoll?

Was ist deine Intention? Warum Kriya Yoga lernen und praktizieren? Falls du an einer Kriya Yoga-Einweihung teilgenommen hast oder dies anstrebst, hast du vielleicht als Antwort auf diese Frage in das Anmeldeformular geschrieben: „Selbstverwirklichung“, „Befreiung von meinen Begrenzungen“, „meine Konditionierung beseitigen“, „mich vom Leiden befreien“, „in Freude und göttlicher Verwirklichung leben“. Dies sind Zitate aus Anmeldeformularen, die ich in letzter Zeit erhalten habe.

Solche Antworten lassen erkennen, dass man zu einem Suchenden geworden ist, jenseits von Verlangen, Vergnügen, materialistischem Konsum oder emotionalen Nervenkitzel. Von etwas, das sogar jenseits von Form, Raum und Zeit liegt. Obwohl die Worte variieren, weisen sie alle auf das Erhabene oder Spirituelle hin.

Indem man sich die Mühe macht, zuerst eine Antwort auf diese Frage zu überlegen und dann zu antworten, bekräftigt man ein Ziel, eine Richtung und eine Absicht. Ein Gelübde ist jedoch nur ein Potenzial, das noch nicht verwirklicht ist, sondern vielleicht nur in Momenten geistiger Transzendenz erahnt wird. Man muss noch die Mittel finden und dann seinen Willen regelmäßig und wiederholt einsetzen, damit es sich manifestiert.

Tapas ist das Mittel, mit dem die Intentionen verwirklicht werden.

Tapas besteht aus drei notwendigen Elementen: Intention oder Gelübden, zweitens, Anstrengung oder Willenskraft und drittens, Ausdauer. Das erste Element von *Tapas* ist die Intention oder das Gelübde, sich über einen längeren Zeitraum bzw. regelmäßig einer bestimmten Disziplin zu widmen. Es kann aber auch bedeuten, dass man sich eine bestimmte Art von Genuss, Anhaftung oder Abneigung versagt. Anhaftung ist das Anklammern an Vergnügen und Abneigung ist das Anklammern an Leiden. Das kann alles Mögliche sein: ein körperlicher Komfort oder Genuss, ein bestimmtes Essen, Gelegenheitssex, Fernsehen, oder eine unnötige Bewegung bei der Meditation zu machen. Es geht darum, sich von einem bestimmten Vergnügen oder Schmerz oder einem Gedanken oder Gefühl wie „Ich bin dieses Gefühl, diese Empfindung oder dieser Gedanke“ zu distanzieren und ihn bzw. es loszulassen. Dies ist als „*Vairagya*“ oder „*Loslassen*“ bekannt. Dieses Loslassen erfordert Anstrengung und Willenskraft und eine konsequente Wiederholung über einen längeren Zeitraum.

Wie lange? Das hängt von dem Gelübde bzw. der Absicht ab. Du kannst damit beginnen, einen Tag in der Woche zu schweigen oder zu fasten oder einen Monat lang auf ein bestimmtes Nahrungsmittel, ein Getränk oder eine angenehme Tätigkeit zu verzichten. Ein *Tapas*-Gelübde sollte beinhalten, dass man eine bestimmte Anzahl von Minuten, Stunden oder Tagen ununterbrochen meditiert oder chantet, ohne zu schlafen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich selbst herauszufordern und an der Grenze dessen zu leben, was man zu tun imstande ist. Am Ende dieses Artikels erfährst du,

wie du deine eigenen *Sankalpas* erzeugen kannst.

Tapas und Willenskraft

Das zweite Element von *Tapas* ist der Einsatz von Anstrengung oder Willenskraft. Sie ist das Gegenmittel für deine karmischen Gewohnheiten oder *Samskaras*. Der richtige Einsatz von Willenskraft erfordert Nachgiebigkeit abzulehnen. Das bedeutet nicht, dass man sich selbst Strenge oder Mühsal auferlegen muss. *Tapas* ist in Wahrheit eine Aufwärtsbewegung, ein Aufstieg in die Hingabe an den göttlichen Willen. Der richtige Gebrauch von Anstrengung oder Willen erfordert, dass du die Kräfte deiner Seele erweckst, deine feineren Emotionen der Liebe und Hingabe, der Selbstingabe und Selbstweihe, zusammen mit Demut und Geduld. Ein solcher „Opfergeist“ ist notwendig, damit *Tapas* ein *Sadhana* bleibt und nicht zu einer Strafe wird.

„Der Wille ist die Macht des Menschen, der Wille ist die Seelenkraft. Der Wille kann alles tun und durch die Willenskraft können der Verstand und die Sinne gebändigt werden. Wenn Begierden zerstört werden, entwickelt sich Willenskraft. Entschlossenheit, Geduld, Interesse, Aufmerksamkeit, Ausdauer, Hartnäckigkeit, Beharrlichkeit und Meditation über das Selbst erleichtern den Erwerb von Willenskraft.“

– Kriya Babaji, „Die Stimme Babaji's

Eifer und Ausdauer

Ausdauer ist das dritte Element von *Tapas*. Wie bei einem Athleten, der seine körperliche Kraft gegen Widerstände und „Hitze“ aufbaut, entwickelt der *Tapasvin* seine Willenskraft allmählich, indem er sie trotz des Widerstands der Gewohnheiten wiederholt und regelmäßig ausübt.

Du kannst dein *Tapas* beginnen, indem du die Befriedigung eines Wunsches oder einer Abneigung für eine relativ kurze Zeit aufschiebst. Der Aufschub wird allmählich länger, bis man schließlich ganz loslässt und einen vollständigen und dauerhaften Verzicht auf das Verlangen erfährt. Der vollendete *Tapasvin* erreicht schließlich einen Zustand des Gleichmuts, in dem er oder sie einfach in bedingungsloser Freude sein kann, egal ob ein Objekt der Begierde oder Abneigung vorhanden ist oder nicht. Absicht, Willenskraft und Ausdauer sind also die Schlüsselemente deines *Tapas*, das Ergebnis aber ist Gleichmut angesichts der Dualitäten des Lebens.

In unserem vergnügungssüchtigen und konsumorientierten Lebensstil mag dir ein solcher freiwilliger Verzicht und eine solche Ablehnung als irrational und unvereinbar mit dem erscheinen, was man heute als „das gute Leben“ bezeichnet. Es mag schwer zu glauben sein, dass die Kontrolle über die Impulse der Anhaftung und Abneigung mit einem inneren Glück und einer Freude belohnt wird, die das flüchtige Glück, welches das vergnügungssüchtige Leben beschert, weit übersteigen.

Der Geist verweilt ständig bei Wünschen und Ängsten, aber wenn man ihnen gegenüber ein wenig Leidenschaftslosigkeit übt, verschwinden sie wie Wolken am Himmel. Wenn du *Tapas* machst, baust du große Energie und Willenskraft auf, die es dir ermöglichen, dein Leben zu meistern und Hindernisse zu überwinden. Du entfachst buchstäblich das Licht des Bewusstseins in dir. Du wirst strahlend wie die Sonne, nicht nur in den feinstofflichen Körpern, sondern letztlich auch im physischen; du entwickelst mehr Licht in deinem Gesicht und mehr Licht strahlt aus deinen Augen. Du wirst zu einer Quelle

des Lichts, der Wärme und der Liebe für jeden, der mit dir in Kontakt kommt.

Ungeduld

Heutzutage haben nur sehr wenige Menschen, die überhaupt versuchen, authentisches Yoga zu praktizieren, die Geduld, die erforderliche Anstrengung durchzuhalten. Alle stehen unter Zeitdruck, betreiben Multitasking, suchen sofortige Befriedigung und Ablenkung von tief sitzenden Neurosen und verlangen nach Dienstleistungen und der Lieferung von Produkten so schnell wie möglich. Folglich geben die meisten Menschen nach schwachen Bemühungen die regelmäßige Praxis auf, oder nutzen sie lediglich, um sich zu entspannen, Stress zu regulieren oder beweglich zu bleiben. Wenn sich deine Absicht auf Letzteres beschränkt, ist das in Ordnung, aber nenne es nicht *Yoga*. Nenne es Stressbewältigung, Dehnübungen oder Gewichtsabnahme.

Der *Yoga-Siddha Sattamuni*, dessen Guru Boganathar auch Babajis Guru war, warnt uns, dass Ungeduld der größte Feind für den Praktizierenden des *Siddha-Yoga* ist:

„Hör zu! Wandere nicht ziellos und besorgt umher;

Wann werde ich das Einssein verwirklichen?

Nimm unbedingt Nahrung und Wasser zu dir

Verstärke stets einmal am Tag den Atem, (Pranayama)

Durchdringe das Kreuz! (Winde dich durch die Ida- und Pingala-Nadis nach oben)

Beobachte mit Sorgfalt, konzentriere dich, meditiere. (bei jedem der Chakras)

Du suchst nach nichts anderem als Mula-Siddhi (perfekte Sublimation der Kundalini am Scheitel)

*Wo Siva und Sakti als eins integriert sind.“ – Pariparuanam – 12 (*The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*, Seite 225)*

Auch Patanjali sagt uns im *Yoga Sutra I.12*, dass Loslassen seine Hauptmethode ist:

„Durch ständiges Üben und durch Loslassen kommt es zum Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen des Bewusstseins.“

Aber in den nächsten beiden Versen warnt er uns, dass diese Methode über einen langen Zeitraum hinweg kontinuierlich und regelmäßig angewendet werden muss:

„In diesem Zusammenhang ist das Bemühen, (im Zustand des Aufhörens der Identifikation mit den Fluktuationen des Bewusstseins) zu bleiben, ein ständiges Üben. Dieses Üben wird jedoch nur fest etabliert, wenn es sorgfältig und ununterbrochen über eine lange Zeit erfolgt.“

Vorgeschlagene Übungen:

Um einen *Sankalpa* zu erschaffen, wende die Methode zum Erstellen von Auto-suggestionen an, die in der zweiten Einweihung gelehrt wird. Formuliere eine Aussage in ein oder zwei Sätzen, die die positive Veränderung deines Verhaltens zum Ausdruck bringt, im Präsens, in der ersten Person, unter Verwendung von Verben, die jeden Zweifel ausschließen. Zum Beispiel: „Ich genieße es, jeden Morgen die 18 Körperhaltungen zu üben.“ Oder: „Ich esse nichts, bevor ich nicht *Kriya Kundalini Pranayama* und die *Dhyana-Kriyas* praktiziert habe, wie es bei

der ersten Einweihung vorgeschrieben und verlangt wird." Oder: „Ich esse nur schmackhafte, nahrhafte vegetarische Nahrung." Oder: „Ich arbeite im Geiste des *Karma Yoga*." Oder: „Wenn das Unerwartete passiert, genieße ich es, ein ruhiger Zeuge zu bleiben." Oder „Ich werde vom Guru geliebt und geführt." Verfeinere sie, präge sie dir ein und wiederhole sie geistig, in einem entspannten Zustand jeden Tag, mindestens 21 Tage lang, vor dem Einschlafen, vor dem Beenden einer *Yoga Nidra*-Einheit und zum Abschluss der 18. *Asana*-Haltung, wenn du körperlich und mental entspannt und für Suggestion empfänglich bist. Dein *Sankalpa* wird dann die Programmierung ersetzen, die deine verschiedenen Widerstände und schlechten Gewohnheiten hervorruft.

Wenn man die Absicht hat, an sich selbst zu arbeiten, um schlechte Gewohnheiten, Anhaftungen oder Abneigungen zu beseitigen, sollte man damit beginnen, sich ihrer durch „Selbststudium“ bewusst zu werden, was Patanjali „*Svadhyaya*“ nennt. Du kannst dies tun, indem du deine Meditationen aufschreibst. Ich empfehle, eine Liste der Dinge zu erstellen, an die du dich verhaftet fühlst, z.B. bestimmte Nahrungsmittel, eine Form der Unterhaltung, Klatsch und Tratsch, mehr Schlaf als nötig, bestimmte Menschen. Stelle fest, warum du dich als verhaftet empfindest und ob diese Anhaftung für dich gesund ist oder nicht.

Lege ein Gelübde (*Sankalpa*) ab, worin du deine Absicht zum Ausdruck bringst, eine oder mehrere dieser Anhaftungen für den nächsten Monat zu vermeiden. Wähle diejenigen aus, von denen du denkst, dass sie ungesund für dich sind.

Ich empfehle dir auch, eine Liste der Dinge zu erstellen, die du nicht gerne tust bzw. meidest, z. B. länger als eine bestimmte Zeit zu meditieren, bestimmte Körperhaltungen, bestimmte Nahrungsmittel, die gut zu deiner Ernährung passen würden, aber unattraktiv sind, Fasten, einen Tag für Stille reservieren, Hausarbeit, Sport, eine bestimmte Aufgabe, die du bei der Arbeit erledigen sollst, oder bestimmte Menschen, mit denen du zusammenarbeiten musst. Überlege, was dir an jedem dieser Dinge nicht gefällt. Kannst du diese Abneigung loslassen?

Lege ein Gelübde ab, einen *Sankalpa*, das deine Absicht ausdrückt, dich während des nächsten Monats regelmäßig mit einem oder mehreren dieser Dinge zu beschäftigen, denen du ablehnend gegenüberstehst, sei es mit Freude oder zumindest als gleichmütiger Zeuge.

Beginne mit denen, die dir relativ leicht fallen. Indem du diese erfolgreich meisterst, wird deine Willenskraft stärker, und du entwickelst die Zuversicht, dich größeren Herausforderungen und Widerständen zu stellen. Infolgedessen wirst du dich mehr und mehr mit dem Ewigen Selbst identifizieren, dem strahlenden Bewusstsein, das in Zeit und Raum unbegrenzt ist.

3. Rezension der Bhagavad Gita: Videoaufzeichnung von Dr. Georg Feuersteins Seminar von M. G. Satchidananda

Ich freue mich, unseren Lesern einen kurzen Rückblick auf eine seltene 6,5-stündige Videoaufzeichnung vom 30. Juni 2000 im Ashram in Quebec über „Die Bhagavad Gita“ von Dr. Georg Feuerstein, Ph.D. (Sanskrit, Cambridge Universität), dem großartigsten Gelehrten der Yoga-Tradition im Westen in den letzten 100 Jahren und Autor von mehr als 30 Büchern über Yoga, zu geben. Wir haben diese Aufzeichnung vor kurzem auf eine Video-Streaming Plattform gestellt. Details unter:

www.babajikriyayoga.net/german/shop.php#georg_gita_streaming.



Es war sehr bewegend für mich, mir das gesamte Seminar nach 22 Jahren noch einmal anzusehen, da er ein enger Freund und Mentor gewesen ist, der das Yoga-Siddha-Forschungsprojekt mitbegründet hatte. Er hatte davor an der ersten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga teilgenommen, die ich Anfang des Jahres an der *Bastyr University* in Seattle, Washington, abgehalten hatte. Er hat auch das Vorwort für mein Buch *Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas* geschrieben.

Georgs Präsentation war sehr tiefgründig und dennoch unterhaltsam. Er verwendete keine Notizen. Gelegentlich verwies er auf das Taschenbuch der gleichen Übersetzung, die wir in unserem Kriya-Hatha-Yoga-Lehrgang empfehlen, von Dr. S. Radhakrishna, einem großen Gelehrten und ehemaligen Präsidenten von Indien.

Der Schauplatz der Gita ist ein Schlachtfeld bei Kurusshetra, zu Beginn eines Bürgerkrieges zwischen zwei Klans, den Pandavas, die von Arjuna angeführt werden, und den Kauravas, die von dem blinden König Dhritarashtra befehligt werden. Durch 18 Kapitel hindurch stellt Arjuna eine Reihe von Fragen, geboren aus Zweifel, beginnend mit seinen Bedenken, warum er seine Verwandten und ehemaligen Lehrer töten sollte. Georg verfolgt die Ursprünge der Gita bis zu dem archaischen solaren Yoga, dem Yoga der Veden, und erklärt detailliert, ihren „*Samkhya Yoga*“, welcher prä-klassisch ist. Er äußert die Meinung, dass „*Samkhya Yoga*“ ein besseres theologisches Modell bietet als der klassische Yoga Patanjalis, der sich hauptsächlich mit den Methoden bzw. dem *Sadhana* befasst, die bzw. das erforderlich sind, um *Samadhi*, Selbst-Verwirklichung, zu erreichen. Als Historiker diskutiert er auch die geschichtlichen Beweise für den Krieg und in welchem Jahrhundert die Gita wahrscheinlich geschrieben wurde.

Aber wie viele Kommentatoren geschrieben haben, kann man die Gita auch so interpretieren, dass sie sich auf dem

Schlachtfeld des eigenen Lebens abspielt, immer dann, wenn es zu einer Krise oder tiefgehenden existentiellen Nöten kommt. Georg sagt uns, dass wir alle „Arjuna“ sind und wir alle einen „Krishna“, einen Lehrer, haben, der geduldig auf unsere Zweifel reagiert und uns in unseren Krisen und bei Herausforderungen ermutigt.

Das erste Kapitel der Gita trägt die Überschrift, „Das Zögern und die Niedergeschlagenheit Arjunas“. In einer Reihe von Kommentaren fasst Georg zusammen, wie Krishna Arjuna davon überzeugt „nicht zusammenzubrechen, weil das Leben nicht schön ist, sondern seine Niedergeschlagenheit und seine Abneigung durch eine „realistische“ Vorstellung der Natur des *Karmas* und der Prinzipien von *Purusha* (Bewusstsein) und *Prakrit* (Natur) zu ersetzen. Die Natur umfasst unser gesamtes Menschsein, einschließlich unserer Sinne, Emotionen, unseres Geistes und unseres Intellekts. Er vergleicht das „Schlachtfeld“ mit dem Konflikt, den jeder von uns bei all unseren Interaktionen mit der menschlichen Natur und der äußeren Welt erfährt. Krishna schreibt Karma Yoga mit Losgelöstheit und Unterscheidungsvermögen vor. „Ziehe ich mich in irgendeiner meiner Beziehungen zusammen oder gehe ich nach außen? Lasse ich mich durch Angst, Wut, Eifersucht, Neid oder Gier einengen? Oder gehe ich von der Liebe aus? Falls du dich einengst, „lass‘ los“. Keine Bemühung ist je umsonst“, erklärt Krishna Arjuna. Er gibt den Weg des „Karma Yoga“ vor.

Er zitiert den wichtigen Beitrag des Samkhya, der in der Unterscheidung zwischen Geist und Bewusstsein liegt. Anders als die moderne Psychologie, die sich auf den Geist als nebulöses Etwas

ohne Definition außer seiner Ausdruckformen in verschiedenen Verhaltensweisen bzw. als eine Funktion des Gehirns bezieht, sagt uns *Samkhya*, dass der Geist „*Manas*“ als eines der 24 Naturprinzipien ein materielles Produkt der Bewusstheit ist. Dass der Geist ohne Bewusstsein nicht existiert, zum Beispiel bei einer Leiche. Auch eine Person mit einer Alzheimer-Demenz, die sich nicht an ihren Namen erinnern kann, verfügt immer noch über Bewusstheit. Er erklärt weiter, wie der Dualismus des *Samkhya* uns hilft, unseren tatsächlichen Zustand bzw. unseren Ausgangspunkt zu verstehen, von Moment zu Moment, indem wir die Nicht-Dualität erkennen, in der Bewusstsein und Natur als eins realisiert wird. Er führt aus, inwiefern *Samkhya* die Grundlage von Patanjalis klassischem Yoga, des *Vedanta* und der Upanishaden ist, da es ein konzeptionelles Modell bietet, das uns ermöglicht, unseren Wahrnehmungsfehler, die aus Unwissenheit entstandene Täuschung der Trennung, zu verstehen. Es hilft uns, zu erkennen, dass das Element von *Purusha*, der Zeuge, immer gegenwärtig ist. Kein einzelnes System kann den gesamten Plan der Realität abdecken, meint er.

Georg kommentiert, wie Krishna Arjunas Zweifel hinsichtlich der karmischen Konsequenzen des Tötens beseitigt. Es entsteht Karma, wenn man aus Emotionen heraus tötet, basierend auf einer begrenzten egoistischen Geisteshaltung, da Emotionen Spuren im Unterbewusstsein hinterlassen, welche die unterschwellige Aktivatoren bilden bzw. verstärken, die *Samskaras* (Gewohnheiten) und *Vasanas* (Erinnerungen). Krishna erklärt Arjuna, dass er über die konventionelle Denkweise hinausgehen muss und jene in der gegnerischen Armee, ein-

schließlich seiner Familienmitglieder und Lehrer, umbringen muss, um die soziale Ordnung, die sie verletzen, zu bewahren. Weil du ein ausgebildeter Krieger bist, ist es deine Pflicht, andere davor zu beschützen, ermordet zu werden und die soziale Ordnung zu erhalten. Wenn du ein gelehrter Brahmane wärst, würdest du ein Buch oder Artikel über die Notwendigkeit, dies zu tun, schreiben. Jeder von uns muss seine eigene jeweilige Aufgabe im Leben finden, die wir zu erfüllen haben, unseren „*Svadharma*“, aber bevor man dazu in der Lage ist, diese bzw. diesen zu ermitteln, muss man zuerst seinen „*Svabhava*“, sein „inneres Wesen“ erkennen. Man muss tief nach innen gehen, um ihn zu finden. Er entspricht nicht unserer „Leidenschaft“, die emotional ist. Emotionen haben keine Intelligenz und sie erzeugen Verwirrung und interpersonelle Konflikte. Von *Svadharma* geht rechtes Handeln aus.

Krishna ermutigt Arjuna weiter, indem er ihm erklärt, dass sich die Gewohnheiten und Neigungen seines *Karmas* aus früheren Leben in seinem jetzigen Leben weiter fortsetzen, und dass die gegenwärtige Krise in seinem Leben vor langer Zeit in Gang gesetzt worden ist und zwar nicht nur durch seine eigenen Handlungen, sondern auch durch die von Millionen anderen.

Georg äußert die Meinung, dass die Erfahrung unserer Generation, unsere Lehrer von den Podesten zu heben, auf die wir sie gestellt hatten, ein „sehr intelligenter“ Dienst war, den uns die Natur erwiesen hat und der vor allem den Menschen im Westen geholfen hat, eine realistische Sicht des spirituellen Weges zu entwickeln. Er meinte, dass sich im Westen neue „Formen der Schüler- und Lehrerschaft“ herausbilden werden, da die Psychologie der Westler eine Betonung von kritischem Scharfsinn und dialektischen

Beziehungen beinhaltet, die es dem Schüler erlaubt, kritische Bemerkungen gegenüber einem Lehrer zu machen und eine positive Rückmeldung zu erhalten. Dies ist das Merkmal eines guten Lehrers, der immer bereit ist, sich weiterzuentwickeln. Nichts kann unseren Respekt mehr wecken und uns mehr anspornen, als einen Lehrer zu sehen, der intensiv praktiziert. In östlichen, asiatischen Gesellschaften ist die Schüler-Lehrer-Beziehung unkompliziert, weil der Lehrer idealisiert wird und der Schüler sich in der Beziehung zum Lehrer verliert.

Im zweiten Kapitel erklärt Krishna Arjuna, wie man kämpft, indem man kontinuierlich das Gewahrsein des Selbst, *Purusha*, nicht des Körpers, aufrecht erhält. „Wir werden zu dem, worüber wir nachdenken“, wie es in den Upanishaden geschrieben steht. Um *Das* zu werden, muss man das Gedankenkonstrukt dessen aufgeben, was man zu sein glaubt. Der Kaschmirische Shivaismus, ebenso wie alle Yoga-Praktiken, hilft uns durch seine Mahnung, oft über den Tag hinweg den stillen Raum zwischen den eigenen Gedanken wahrzunehmen, dabei, unseren Wahrnehmungsfehler zu korrigieren. Georg fragt: „Auf dieser Ebene, auf der Energie und Bewusstsein eins sind, ist alles möglich. Wie oft haben Stränge vergangener Leben das jetzige beeinflusst? Wie können wir sie bereinigen?“ Er antwortet darauf: „Alles, was wir tun können, ist genug Raum in unserem eigenen Geist freizugeben, um *Das* zu erkennen. Wir schwingen auf einer höheren Ebene, sobald wir den stillen Raum zwischen unseren Gedanken finden.“

Im dritten Kapitel informiert uns Georg, dass „Karma Yoga die Trans-

zendierung des Handelns ist, (*Nishkarma Karma*). Üblicherweise reagieren wir nur auf der Grundlage unserer persönlichen, unbewussten Muster, unserer unterschwülligen Aktivatoren, Gewohnheiten und Erinnerungen. Beim Karma Yoga verbindet man sich mit diesen und unterrichtet sie. „Du musst dich von ihnen in einen stillen Raum zurückziehen und sie beobachten.“ „Ein Karma Yogi kümmert sich sehr stark um andere und stellt daher egoistische Qualitäten zurück und handelt nur angemessen.“ Ob etwas angemessen ist, hängt von dem Kontext und der eigenen Intelligenz ab. „Ich könnte freundlich oder grob sein.“ „Ein Karma Yogi behält die Perspektive des Zeugen bei und handelt mit Freundlichkeit, Mitgefühl, Nutzen für andere, Geduld und Großzügigkeit.“ Die soziale Ordnung basiert auf der Einhaltung der fünf sozialen Beschränkungen bzw. *Yamas*

des Yoga, wie u.a. Nicht-Schaden und Wahrhaftigkeit. „Ohne diese wird nichts im Yoga Bestand haben. Wenn wir moralisch geerdet sind, können wir uns entfalten.“ Er vertritt die Meinung, dass die Verpflichtung eines Yogis, die *Yamas* einzuhalten und das yogische *Sadhana* zum Wohle anderer anhaltend zu praktizieren, dem buddhistischen „*Bodhisattva*“-Gelübde entspricht, nur ohne Etikett.

Die Weisheit, die in dieser Aufnahme zum Ausdruck kommt, ist für die aktuellen persönlichen und kollektiven Herausforderungen besonders relevant, die für so viele von uns eine Quelle der Verzweiflung sind!

4. Acharya Muktananda, ein neues Mitglied des Ordens der Acharyas

Wir freuen uns, unseren Lesern ein neues Mitglied des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas vorstellen zu können: Matthew Exley. Er wurde am Samstag, den 20. August 2022, während einer Zeremonie in Perth (Australien) in den Orden aufgenommen, bei der die Erfüllung der Aufnahmebedingungen und sein öffentliches Versprechen, der Allgemeinheit zu dienen, indem er die Lehren Babajis und seinen Kriya Yoga weitergibt, gefeiert wurden. Ihm wurde der Name *Muktananda* gegeben. Folgendes sagt er

über sich selbst:

„Schon in jungen Jahren ergab die Welt um mich herum keinen wirklichen Sinn. Ich beobachtete, wie meine Familie und Gleichaltrige lebten und beschrieben, worum es im Leben ging. Irgendetwas in mir fühlte einfach nicht, dass dies das Richtige für mich war.

Dies begann sich zu ändern, als ich meinen besten Freund an der Highschool kennenlernte. Seine Eltern führten mich in unterschied-



liche Konzepte der Spiritualität ein und schenkten mir im Alter von 13 Jahren mein erstes Yoga-Buch. Das Leben begann, eine weitere Bedeutungsebene zu bekommen, die mich in den vergangenen 35 Jahren auf eine kontinuierliche Reise geschickt hat.

Dazu zählte die Gründung von drei Yoga-Studios und das ständige Lernen, Üben und Lehren von unterschiedlichen Yogaliniens auf der ganzen Welt. Von meinen Anfängen beim Iyengar-Yoga über Ashtanga Yoga bis hin zum Hatha Yoga habe ich viele Dinge gelernt und jede Tradition hat mir ein weiteres Teil des Puzzles gegeben.

Nachdem ich 2012 an einer Gehirnhautentzündung erkrankt und sechs Monate lang bettlägerig gewesen war, wobei viele gesundheitliche Komplikationen und emotionalen Kräfte im Spiel waren, verbrachte ich die folgenden 18 Monate meiner Genesung mit der intensiven Suche nach tieferer Heilung.

Babaji's Kriya Yoga kam in mein Leben. Die Heilung entfaltete sich auf vielen

Ebenen. Nachdem ich in die tägliche Sadhana-Praxis von Babaji's Kriya Yoga eingeführt worden war, heilte er das Nervensystem, erhob Körper und Geist und öffnete eine Tür in mir, die vorher verschlossen gewesen war. Eine innere Leere, in der etwas gefehlt hatte, war durch die Praxis aufgehoben worden.

Es folgten vier Einweihungsseminare, ein Kriya-Hatha-Yoga-Lehrgang, der Prozess, ein Acharya zu werden, verbunden mit Reisen zu den Ashrams in Kanada und Indien.

All dies geschieht in großer Dankbarkeit gegenüber Babaji, Satchidananda und den Acharyas von Babaji's Kriya Yoga und allen, die dazu beitragen, dass diese Möglichkeit besteht, die Ganzheitlichkeit von Babaji's Kriya Yoga weiterzugeben und ein Teil dieses Vorhabens und dieser Gemeinschaft zu sein.“

5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2023

**HELPET MIT, BABAJI'S KRIYA YOGA ZU ANDEREN MENSCHEN
AUF DER WELT ZU BRINGEN**

Dies ist eine gute Zeit, darüber nachzudenken, dem „**Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas**“ etwas zu spenden, um es uns weiterhin zu ermöglichen, Babaji's Kriya Yoga an Menschen heranzutragen, die ihn sonst nicht empfangen könnten.

In den letzten zwölf Monaten, seit September 2021, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:

*Es wurden über 90 Initiationsseminare mit über 700 Teilnehmern aus 13 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, 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, Italien 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. Der Bau eines neuen Ashrams in Colombo (Sri Lanka) wurde finanziert.

*Die Mitarbeiter unserer beiden Ashrams in Indien und unser Webmaster

wurden während der Pandemie mit vollem Gehalt weiterbeschäftigt.

*Die Bücher *Babaji und die 18 Siddhas* und *Die Stimme Babaji's* wurden auf Kannada und das Buch *Footsteps of Ramalingam* auf Französisch veröffentlicht.

*Es wurden eine chinesischsprachige Version des Videos Babaji's Kriya Hatha Yoga und eine digitale Ausgabe des Buches Kriya Hatha Yoga veröffentlicht.

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

*Es wurde eine Bibliothek zur Archivierung von Audio- und Videoaufzeichnungen der Online-Satsangs und Feiern von 2020-2022 eingerichtet, die regelmäßig aktualisiert wird und auf Spenden basiert. Verfügbar unter patreon.com/babajiskriyayoga.

*Die Ausbildung fünf neuer Acharyas wurde abgeschlossen: Niranjana in Frankreich, Nandi in Kanada, Narada in Brasilien, Chandra Devi in Italien und Muktananda in Australien.

Für das Jahr 2022-2023 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.

*Den Bau des neuen Ashrams in Colombo (Sri Lanka) weiter zu finanzieren, der bis November 2022 fertig gestellt werden soll.

*Das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Malayalam und die dritte Ausgabe von *Die Stimme Babaji's* auf Hindi zu veröffentlichen.

*Die Ausbildung eines neuen Acharyas in Deutschland abzuschließen.

Die 35 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unter-

stützung, um dieses Programm für 2022-2023 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2022, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2022. Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte.

Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Eure Spenden finanziert. Es warten viele Menschen auf der ganzen Welt darauf, eingeweiht zu werden. Wir werden Acharyas dorthin schicken, sobald uns die Mittel zur Verfügung stehen, um für deren Reisekosten aufzukommen.



6. News und Notizen

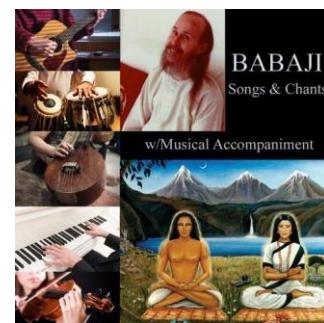
Kriya-Hatha-Yoga-Lehrgang: 03. bis 18. August 2023. Lerne, wie du deine Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga zutiefst spirituell gestalten kannst. Entwickle das Selbstvertrauen und die Kompetenz, ihn mit anderen zu teilen. Details unter (in englischer Sprache):

www.babajikriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt quebec 2023.pdf

Neue Veröffentlichungen in indischer Sprache. Wir freuen uns, die Veröffentlichung der folgenden Titel in den indischen Landessprachen ankündigen zu können: Auf Tamil, eine neue Übersetzung von: *Die Stimme Babaji's*. Auf Kannada: *Die Stimme Babaji's* sowie *Babaji und die 18 Siddhas*, und später dieses Jahr *Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg*. Auf Hindi, später dieses Jahr, die dritte Auflage von *Die Stimme Babaji's*. In Indien ansässige Personen können diese und viele andere Publikationen auf unserer indischen E-Commerce-Website bestellen: <https://babajikriyayogastore.in>

Neue Veröffentlichungen in chinesischer Sprache. Wir freuen uns, die Veröffentlichung der chinesischsprachigen Ausgaben der Bücher *Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg* und *Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen* sowie des zweistündigen Streaming-Videos *Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen zur Entspannung und Verjüngung* bekannt zu geben. Zum Bestellen, kontaktiere Anjani unter: togaoyan@hotmail.com

Neu! MP3 Aufzeichnung *Lieder der Hingabe und Gesänge der Kriya-Yoga-Tradition mit musikalischer Untermalung*. Dieses Musikprojekt entstand aus



dem Wunsch einiger Satchidananda nahestehender Eingeweihter heraus, A cappella-Aufnahmen von Babaji-Chants zu vertonen, die ursprünglich von Satchidananda 1993 aufgezeichnet wurden. Nun ist es gemacht und zwar gut gemacht mit einer Überarbeitung des Gesangs, einer gelungenen Harmonisierung und einer verfeinerten Instrumentation von hoher Qualität, ausgeführt mit größter Sorgfalt.

Um Hörproben der einzelnen Lieder anzuhören oder sie gegen eine Spende beliebiger Höhe herunterzuladen, klicke auf folgenden Link:
www.babajikriyayoga.net/german/shop.php#devot_chants_w_accompaniment_audio

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/babajikriyayoga bzw. www.babajikriyayoga.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. Entsprechende Aufzeichnungen aus den Jahren 2020-2021 kannst du dir ansehen unter: patreon.com/babajiskriyayoga.

Babaji's Kriya Yoga Online-Satsangs:

Tägliche Gruppen-Sadhana:

Montag bis Samstag, 13:30 Uhr (MESZ);

Persönliche Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an unser Sadhana Team, auf Deutsch bei Nathalie (nathalie.kriya@gmx.de) mit folgenden Angaben:

- *Ort, Jahr und Acharya der eigenen Einweihung in Babaji's Kriya Yoga*

Internationaler Sonntags-Satsang:

15:30 Uhr (MESZ), am ersten Sonntag im Monat (auf Englisch)

Dauer: 60 bis 120 Minuten, mit wechselnden Acharyas; Details unter:

https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/ bzw.

www.babajiskriyayoga.net/german/satsang.php

Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

Erste Einweihung

mit Satyananda

Bretten (DE) 30.09. – 03.10.2022

Veranstaltungsort: Indra Yoga

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Burgdorf (CH) 12. – 14.05.2023

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum Purnachandra

[↗weitere Details und Programm folgen](#)

Kontakt: info@babaji.ch

Bad Griesbach (DE) 01. – 04.06.2023

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm folgen](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

Attersee (AT) 23. – 25.09.2022

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

mit Chaitanya

Wieselburg (AT) 25. – 27.11.2022

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: chaitanya@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

Zweite Einweihung

(Anthar Kriya Yoga)

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 08. – 11.06.2023

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm folgen](#)

Kontakt: info@babaji.de

Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) geplant für Juli/August 2024

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm folgen](#)

Kontakt: info@babaji.de



Besuche die Seite unseres Internetversandhandels unter 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

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

Die Kontodaten:

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

Kontonummer: 0723106

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

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDEDDBFRA

Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals: Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis zum 31. Dezember 2022 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.