



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. Warum beinhaltet Babaji's Kriya Yoga so viele Techniken und erfordert eine tägliche Praxis?
von Durga Ahlund
2. Yoga gegen Ängste
von M. G. Satchidananda
3. Mache dein Leben zu deinem Yoga
von M. G. Satchidananda
4. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

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

1. Warum beinhaltet Babaji's Kriya Yoga so viele Techniken und erfordert eine tägliche Praxis?

von Durga Ahlund

Babaji's Kriya Yoga ist eine Synthese aus klassischem Yoga und *Tantra*. Der klassische Yoga, der sich in Babaji's Kriya Yoga direkt widerspiegelt, gründet sich auf Patanjalis achtgliedrigem Weg des

Ashtanga Yoga: *Yamas* (Beschränkungen und ethische Grundsätze, Dinge, die man nicht tun sollte), *Niyamas* (persönliche Praxis, Dinge, die man tun sollte), *Asana* (Körperhaltungen), *Pranayama* (Atem-

techniken zur Steigerung der *Prana*-Energie), *Pratyahara* (Zurückziehen der Sinne), *Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation), *Samadhi* (kognitive Versenkung, Kommunikation mit dem Selbst). *Tantra* zeigt sich in BKY in den Techniken, die wir ausführen, um das Erwachen unserer feinstofflichen Energiezentren zu fördern und ein Gleichgewicht in ihnen zu erzeugen und auch in den Dingen, die wir unternehmen, um einen sanften Fluss der kreativen Energie, der sogenannten *Kundalini*, in unser Gehirn zu stimulieren. *Tantra* spiegelt sich auch in unserer Anwendung von *Bhakti-Yoga*, dem Yoga von *Mantra*, *Mudra* und innerer Hingabe wider. Babaji's Kriya Yoga ist ein ernsthafter Weg mit 144 Techniken. Er ist eine Kunst und gleichzeitig auch eine Wissenschaft.

Babaji's Kriya Yoga ist ein integraler Yoga und all die Techniken wirken wunderbar zusammen auf den gesamten Körper/Geist-Komplex ein, nicht nur um eingeschlossene und stagnierte Energie, die im Körper gespeichert ist, sowie wiederkehrende Gedanken im Geist zu lösen und zu befreien, sondern auch um einen Fluss dynamischer, kreativer Energie durch das gesamte Wesen zu stimulieren, mit dem Effekt, Gewahrsein in unsere alltäglichen Aktivitäten zu bringen. Er erfordert tägliche Praxis, um zu einer Lebensart zu werden.

Kriya Hatha Yoga

Kriya Hatha Yoga Asanas werden nicht dazu geübt, um fortgeschrittene athletische *Asanas* zu perfektionieren. Die *Asanas* werden regelmäßig praktiziert, um den Körper zu beruhigen, zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen, das autonome Nervensystem zu harmonisieren, indem sie das sympathische und das parasympathische Nervensystem ausba-

lancieren, und im Körper gespeicherte energetische und emotionale Blockaden, insbesondere in den unteren drei Energiezentren, zu lösen. Die *Asanas* sollen die Durchblutung verbessern und die Gesundheit der Drüsensysteme wiederherstellen, die mit allen Energiezentren verbunden sind. Das Binde- bzw. Fasziengewebe wird im gesamten Körper gedehnt, die Muskeln und Gelenke geschmiert und alle Organsysteme profitieren davon. Aber darüber hinaus ist diese Abfolge von 18 *Asanas*, die *Ujjayi*-Atmung, *Bandhas* (muskuläre Verschlüsse), Wirbelsäulenatmung, *Dristhi* (konzentrierter Blick) und Bewusstheit beinhaltet, dazu konzipiert, den Fluss der *Prana*-Energie in der Wirbelsäule zu steigern, indem sie eine Beschleunigung des Aufwärtsfließens der Cerebrospinalflüssigkeit (Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit) stimuliert, die das Rückenmark und das Gehirn nährt. Denn das erste und allerwichtigste Ziel dieser Abfolge von Körperhaltungen ist, eine tiefe Entspannung und ein Wohlfühl zu erzeugen. Die Zielsetzung lautet Unbewegtheit und innere Stille, das Tor zur Erkenntnis. Um diesen Zustand der Entspannung zu erreichen, helfen die *Asanas* dabei, alle Unruhe im Körper zu beseitigen. Die höchste Erfahrung von *Asana* besteht nicht in einem Stillstand der Energie aufgrund von Reglosigkeit, sondern in einem Energieanstieg, einem Einströmen und Zirkulieren vitaler Kraft in einen stillen, entspannten und empfänglichen Körper und Geist.

Alle Kriya Yoga Techniken bereiten den Körper und den Geist darauf vor, dass dynamische Energie ungehindert durch das gesamte feinstoffliche Nervensystem und das den Körper umgebende Energiefeld fließen kann. Sowohl bei den *Asanas* als auch bei den *Pranayamas* können wir bewusst Energie aus den unteren drei

Energiezentren freisetzen und sie entlang der Wirbelsäule nach oben zum Mittelhirn lenken. Die Praktiken steigern den Energiefluss im und um den Körper und erzeugen Harmonie in Körper, Geist und Emotionen und steigern gleichzeitig Vitalität und dynamische Energie. Während die Techniken mit dem physischen Körper arbeiten, haben sie auch immense Effekte auf die feinstofflichen und spirituellen Ebenen unseres Seins.

Wie bilden Kriya Yoga Techniken eine Brücke vom Physischen zum Feinstofflichen und Spirituellen?

Physischer, mentaler und feinstofflicher Körper sind eng miteinander verbunden. Man kann nicht einfach nur auf einer Ebene arbeiten und dann eine Veränderung des gesamten Wesens erwarten. Der physische Körper speichert traumatische Ereignisse und wird durch unsere Emotionen (stark negative und hochgradig gesteigerte) direkt beeinflusst. Jedes unserer Energiezentren hat seine eigenen gespeicherten Informationen, seine Drüsen, Hormone, Chemie und neurologischen Schaltkreise.

„Neuropeptide sind Hormone der Emotionen, die von den Neuronen im Gehirn freigesetzt werden und als Signalmoleküle auf benachbarte Zellen wirken. Neuropeptide und ihre Rezeptoren verbinden das Gehirn, die Drüsen und das Immunsystem zu einem Kommunikationsnetzwerk zwischen dem Gehirn und unserem Körper. Unsere Gefühle verändern buchstäblich die elektrischen Frequenzen, die von unseren Körpern produziert werden und erzeugen so eine nonverbale Kommunikation zwischen den Zellen.“ Der gesamte Körper/Geist-Komplex muss angesprochen werden, wenn wir das Gehirn neu verdrahten und frei von unseren konditio-

nierten Programmen sein wollen, ein wichtiges Ziel dieses Systems von Babaji's Kriya Yoga.

Kriya Kundalini Pranayama dient als eine Art „Atem-Kraftwerk“, ohne dass dabei der Atem angehalten werden muss. *Kriya Kundalini Pranayama (KKP)* ist eine dynamische, absichtliche, willentliche, vielschichtige Atemtechnik, die systematisch gespeicherte Energie entfacht und die schlafende bzw. potentielle Quelle unserer Energie, *Kundalini*, erweckt. Der Atem ist eindeutig eine Brücke zwischen den physischen und feinstofflichen Dimensionen unseres Seins und dieses *Pranayama* ist einzigartig in seinem Potential, genau dies zu erreichen *ohne ein Anhalten des Atems*. Der bewusste Gebrauch des Atems bei KKP steigert und lenkt *Prana* in der Wirbelsäule. *Pranayama* ist vollkommen und alles, von unserer Sitzhaltung, über die Wirbelsäulenatmung und das Verhältnis von Ein- zu Ausatmung bis hin zu dem Gebrauch von *Bandhas*, sorgt für den erforderlichen Druck, um den *Prana* im Rückenmark zu konzentrieren. Das Hinzufügen von *Mudras* (Hand, Finger und Zunge) sowie von *Drishti*, Visualisierung und der Verlängerung des Atems stärkt die Nord-Süd-Polarität im Körper. Die einzigartige Sequenz von KKP wird das sympathische Nervensystem anregen, aber sich auch mit dem parasympathischen Nervensystem verbinden, um eine ruhige Stille im Wesen zu gewährleisten. Alle sechs Phasen von KKP sind erforderlich, um erfolgreich einen kraftvollen elektrischen Energiestrom von den unteren Zentren in das Gehirn und nach oben zum Scheitel des Kopfes zu stimulieren. Und da wir unseren Atem **nicht** für längere Zeit anhalten, wie es meistens bei solch kraftvollen yogischen *Pranayamas* gefordert wird,

kommt es zu keiner negativen Beeinflus-
sung des Herzrhythmus.

Was geschieht also im physischen Kör- per?

Jedes Mal, wenn wir *Kriya Kundalini Pranayama* praktizieren, beginnen wir, den Fluss der Cerebrospinalflüssigkeit (CSF) in der Wirbelsäule zu beschleunigen. Indem wir das *Pranayama* eine bestimmte Anzahl an Malen wiederholen, laden wir ihre Moleküle elektrisch auf. Diese molekulare elektrische Aufladung induziert eine Beschleunigung der CSF. Normalerweise benötigt die Cerebrospinalflüssigkeit zwölf Stunden, um ihren geschlossenen Kreislauf durch das gesamte Rückenmark und Gehirn abzuschließen. Die CSF versorgt das Gehirn und das Rückenmark mit Nährstoffen und bietet ihnen eine Schicht zur Schwebefähigkeit und zum Schutz.

Forscher fanden mithilfe von Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) heraus, dass es bei Studienteilnehmern „während einfacher yogischer Atmung im Vergleich zur Spontanatmung zu einem Anstieg der Kraft und Geschwindigkeit des Flusses der Cerebrospinalflüssigkeit (CSF) im Schädel um 28% kam. Von den yogischen Atembedingungen führte eine dreiteilige Atmung, wie sie bei BKY gelehrt wird, zu der statistisch signifikantesten Zunahme der CSF-Oszillation. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass der Herzschlag der Hauptantrieb für die CSF-Bewegungen während aller Atemzustände war, mit Ausnahme der tiefen Bauchatmung, bei der die Atmung und die Herzaktion einen vergleichbaren Beitrag leisteten.“ – US Department of Health.

(Quelle:

[www.nccih.nih.gov/research/research-
results/yogic-breathing-affects-
cerebrospinal-fluid-dynamics-during-
breathing-practice](http://www.nccih.nih.gov/research/research-results/yogic-breathing-affects-cerebrospinal-fluid-dynamics-during-breathing-practice)

[cerebrospinal-fluid-dynamics-during-
breathing-practice](http://www.nccih.nih.gov/research/research-results/yogic-breathing-affects-cerebrospinal-fluid-dynamics-during-breathing-practice)

Die Cerebrospinalflüssigkeit besteht aus ionischen Salzen in einer Lösung. Ionen können eine Ladung tragen und sich bewegen. Die Tatsache, dass sich die Ionen bewegen können, bedeutet, dass die ionische Lösung Elektrizität übertragen kann. Elektrizität ist der Fluss einer ionischen Ladung. Wir leiten eine elektrische Ladung durch die CSF im Rückenmark nach oben. Die elektrischen Ladungen dieser Ionenlösung induzieren ein spiralförmiges, elektromagnetisches Energiefeld, das Energie entlang des Rückenmarks direkt in das Gehirn nach oben lenkt. Indem wir einen elektrischen Strom erzeugen, der innerhalb des Rückenmarks von der Basis der Wirbelsäule bis in das Gehirn fließt, schaffen wir eine starke Nord-Süd-Polarität und der Körper wird zu einem Magneten. Durch unsere zweimal tägliche Praxis, bei der wir elektromagnetische Energie entlang der Wirbelsäule nach oben ziehen, um sie im Scheitelbereich des Kopfes zirkulieren zu lassen, nutzen wir die CSF als Instrument zur Erweckung einer immens kraftvollen Energie.

Die Praxis von KKP aktiviert das *sympathische Nervensystem* (Kampf-oder-Flucht-Impuls), um potentielle Energie, die in den unteren drei Zentren gespeichert ist, nach oben in das Gehirn zu lenken. Durch mehrmalige Wiederholungen der KKP erzeugen wir ein stabiles elektrisches Feld, das den Fluss der pulsierenden CSF in den Gehirnstamm steigert. Wenn die unter Druck stehende Energie den Gehirnstamm erreicht, öffnet sich das Thalamus-Tor und die Energie kann in die Zirbeldrüse (Pinealdrüse) eintreten und sie auf eine neue Weise aktivieren. Die Zirbeldrüse, die in der

esoterischen spirituellen Literatur als *Drittes Auge des Sitzes der Seele* bezeichnet wird, ist nichts anderes als ein faszinierender kristalliner, neuroendokriner Produzent.

Besonders interessant ist, dass bei diesem *Pranayama* zwar der Sympathikus eingeschaltet wird, aber keine Stresshormone ausgeschüttet werden, weil es kein externes Ereignis gibt, mit dem man sich auseinandersetzen muss, weder real noch gefühlt. Wir aktivieren das sympathische Nervensystem von innen heraus, indem wir uns auf so vielen Ebenen bewusst und direkt mit dem Atem beschäftigen. Tatsächlich wird die einzigartige Praxis von KKP das sympathische mit dem parasympathischen Nervensystem verbinden, wenn die Energie in das Gehirn eintritt. Das sympathische Nervensystem übernimmt die Führung, um Energie bewusst innerhalb des geschlossenen Kreislaufes zu bewegen, aber, da keine wahrgenommene Gefahr vorhanden ist, greift das parasympathische Nervensystem ein, um das autonome System in einen ruhigen Normalzustand zurückzuversetzen.

Dieser gesteigerte, innere Ruhezustand spiegelt sich in Gamma-Gehirnströmen wider. Gamma-Wellen erzeugen die höchste Energiemenge von allen Gehirnströmen, sodass der Geist in vermehrter Alarmbereitschaft ist, aber da es keinen wahrgenommenen Stress bzw. keine äußere Gefahr gibt, wechselt der Geist in einen Zustand gesteigerter innerer Bewusstheit. Dies ist ein einzigartiger Zustand für Körper und Geist, über solch eine gesteigerte Bewusstheit und völlige Ruhe zu verfügen, dass man, sogar falls man eine vollkommen neue, schockierende oder jenseitige Erfahrung bzw. Erkenntnis beobachtet bzw. erlebt, diese als wahr annehmen kann, ohne Angst oder Unglauben. Du bist einfach Zeuge davon.

Deine innere Welt leuchtet auf. Deine innere Welt, das Unbekannte, wird beobachtbar.

Desto mehr unter Druck stehende elektrische Energie in diesem ätherischen Strom zirkuliert, desto mehr inneres Licht erzeugst du und desto mehr Einsichten oder Erfahrungen empfängst du. Ich habe in diesem Raum die schönsten geometrischen Figuren gesehen, Fraktale aus Licht reich an den faszinierendsten Farben, die man sich vorstellen kann, und voller verborgener Botschaften. Ich habe intensivste Energie spiralförmig in meinem Kern gespürt, meine Hände standen in Flammen, während ich wie das ruhige Auge eines Tornados blieb. Ich habe in diesem Raum alle Formen kreativer Energie erlebt, reich an Einsicht und Inspiration. Es ist ein sicherer Raum des Staunens und der Ehrfurcht.

Dr. Joe Dispenza erklärt in seinem interessanten Buch *Becoming Supernatural*, wie yogische Atmung die Zirbeldrüse beeinflusst:

„Die Zirbeldrüse besteht aus kleinen Kalzit-Kristallen (Kalzium, Kohlenstoff, Sauerstoff) und wird nun als eine neue Form einer Biomineralisation untersucht. Aufgrund ihrer Struktur können sie wie Antennen wirken, um Informationen von elektrischen Feldern, sichtbar wie unsichtbar, zu empfangen. Und wenn die übereinander geschichteten Kristalle mechanisch zusammengedrückt werden (durch Bandhas und Pranayama) erzeugen sie eine elektrische Ladung. Das von der Zirbeldrüse ausgehende elektromagnetische Feld sorgt dafür, dass sich die Kristalle in ihr ausdehnen. Das elektromagnetische Feld steigert sich bis zu seinem Maximum. Sobald diese Obergrenze erreicht ist, ziehen sie sich zusammen und das elektro-

magnetische Feld kehrt sich um und bewegt sich nach innen zu den Kristallen der Zirbeldrüse. Sobald das elektromagnetische Feld die Zirbeldrüsen-Kristalle erreicht, erzeugen weitere mechanische Kompressionen erneut eine nach außen gerichtete Ausdehnung des elektromagnetischen Feldes. Dieser Kreislauf von Ausdehnung und Umkehrung des Feldes treibt ein pulsierendes elektromagnetisches Feld an.“ (Becoming Supernatural, Seite 264)

Dr. Dispenza und andere Forscher haben über das letzte Jahrzehnt hinweg vermutet, dass dieses pulsierende elektromagnetische Feld, das bewusst durch yogische Techniken erzeugt wird, Veränderungen in den Zirbeldrüsen-Kristallen hervorruft, die es ihnen ermöglichen, unterschiedliche Frequenzen elektromagnetischer Signale zu empfangen, sogar Frequenzen jenseits der Sinneswahrnehmung und diese in Informationen und Bilder im Gehirn zu übersetzen. Sobald sie ganz aktiviert ist, hat die Zirbeldrüse das Potential, einige sehr kraftvolle Elixiere freizusetzen, von denen eines den analytischen und denkenden Verstand betäubt. Dies ist ein Raum, in dem man die Fülle des Jetzt erfahren kann.

Also, zur Wiederholung: *Kriya Kundalini Pranayama* (KKP) beschleunigt die Bewegung der Cerebrospinalflüssigkeit das Rückenmark entlang nach oben in das Gehirn. Wir verwenden *Siddhasana* bzw. *Siddhayoni-Asana, Bandhas, Kechari Mudra*, Absicht und Wille durch Konzentration und mit dem Gebrauch von *Mantra* verlangsamen und verlängern wir den Atem durch *Ujjayi*, mit einem bestimmten Verhältnis von Ein- zu Ausatmung. Bei KKP visualisieren wir außerdem innerlich die Bewegung der Energie in einem bestimmten geschlossenen Kreislauf nach

oben und um die Mittelachse unseres Körpers und Kopfes. Wir leiten tatsächlich einen elektrischen Strom durch die Cerebrospinalflüssigkeit im Rückenmark. Die Feinheiten bei KKP stellen sicher, dass wir die Cerebrospinalflüssigkeit sicher beschleunigen und im Rückenmark nach oben lenken, sodass sie in das Gehirn eintritt und jenen Kreislauf vervollständigt. Durch das Abschließen jenes Kreislaufs entsteht ein Induktionsfeld elektromagnetischer Energie, sodass die Moleküle weiterhin einer Kreisbewegung folgen. Je mehr geladene Moleküle wir beschleunigen, desto größer und kraftvoller ist das Induktionsfeld. Wir erzeugen so viele geladene Moleküle im zentralen Nervensystem, dass der Körper wie ein Magnet wird.

Dann gibt es unsere Meditationen.

Die Meditationen, *Kriya Yoga Dhyanas* wirken in Kombination mit den *Asanas* und *Pranayamas* und sind dafür gedacht, einen auf die unterschiedlichen Bewusstseinsebenen aufmerksam zu machen: das Unterbewusstsein, das Körperbewusstsein, den Intellekt und sogar das Überbewusstsein. Sie trainieren uns dazu, im Leben bewusst zu sein und schulen den Geist für organisierte und dynamische Aktivität. Sie beginnen unmittelbar damit, das Unterbewusstsein von gewohnheitsmäßigem Denken zu reinigen und entwickeln sich so weiter, dass die Neigung, gewohnten Verhaltensweisen zu unterliegen, beseitigt wird. Die meisten von uns werden ziemlich früh im Leben konditioniert und bis zu unserem 30. Lebensjahr sind wir dazu programmiert, so stark in unseren Überzeugungen und Reaktionen vorgeformt und fixiert zu sein, dass wir recht automatisch und unbewusst reagieren können mit sehr wenig Bewusstheit für das, was geschieht, sogar für das di-

rekt vor unseren Augen. Oft läuft dies darauf hinaus, dass wir einfach ein unterbewusstes Körper-Geist-Programm wiederholen. Kriya Yoga Meditationen fordern uns dazu auf, uns unserer eigenen individuellen Konditionierung bewusst zu werden.

Kriya Meditationen stimulieren und beziehen Einsichten von höheren Ebenen des Geistes. Diese helfen dir dabei, dir deiner Konditionierung bewusst zu werden und zu erkennen, welchen Nutzen es hat, gewisse Gewohnheiten zu beseitigen. Alle Kriya Yoga Meditationen versetzen uns in sehr ruhige, aufnahmebereite und kreative Gehirnwellenzustände, wie Alpha-, Theta- und manchmal Gamma-Zustände, in denen Imagination und Kreativität gedeihen und wir offen sind für Inspiration, Einsicht und Veränderung.

Alle Meditationstechniken werden die Ausbildung von *Streben* und *Willen* unterstützen, um diese Programme nicht nur zu verstehen, sondern auch sorgfältig und mit Integrität daran zu arbeiten, den Geist von ihnen zu reinigen. Es braucht einiges an Willenskraft und Beständigkeit, um sich von konditionierten Programmen zu befreien. Es erfordert Bewusstheit und den Wunsch, sich zu ändern. Wenn man sich dessen bewusst ist und wirklich den festen Willen hat, sich von einer Gewohnheit zu befreien, wird sie von selbst verschwinden. Aber wie gelangst du an diesen Punkt? Du musst dazu in der Lage sein, zu erkennen, welche Vorteile es hat, die Gewohnheit aufzugeben, und nach ihnen streben. Die Kriya-Visualisierungstechniken können Erkenntnis von höheren Ebenen des Geistes anziehen und es dir ermöglichen, jene Vorteile zu erfahren. Zusätzlich helfen die *Asanas*, *Pranayamas* und *Mantras* in Kombination mit den Meditationen, die Auswirkungen dieser Konditionierung auf das

physische Nervensystem, die Drüsensysteme und die Energiezentren zu beseitigen.

Die Kraft der Imagination

Imagination ist ein Instrument, das durch Kriya Yoga diszipliniert werden kann, um uns dabei zu helfen, das zu überwinden, was die Ziele im Leben blockiert. Der imaginative Geist wird durch Visualisierung gestärkt. Imagination, die durch Visualisierung verstärkt wird, kann uns von unseren alten Verhaltensweisen befreien und den Geist sowie den Körper darauf vorbereiten, neue Daseinsformen zu erreichen.

Wir Menschen sind sehr kreativ. So wie wir es uns immer wieder denken, werden wir. Wir können aus dem Nichts heraus die Dinge erschaffen, die wir uns vorstellen. Wir verfügen über eine großartige Vorstellungs- und mächtige Projektionskraft. Imagination schenkt uns die Fähigkeit, uns aus uns selbst heraus zu projizieren und das anzuziehen, was wir uns für unser Leben wünschen. Wenn wir dem noch *Glauben* an uns und die *Erwartung*, dass das Ersehnte *erreichbar* ist, hinzufügen und uns selbst darin üben, unsere Ziele so detailliert zu *visualisieren*, dass wir sie sehen, fühlen, hören, berühren und schmecken können, dann können wir in unserem Leben eine positive, signifikante Veränderung bewirken.

Imaginationen, die realistisch und beständig mit Detailgenauigkeit und dem Streben, uns und andere zu unterstützen, aufgebaut werden, manifestieren sich häufig. Wenn wir dem Prozess vitale Lebensenergie hinzufügen, wird Imagination zu einer lebendigen Kraft. Die meisten unserer Vorstellungen sind nicht sehr beständig und verfügen über keine vitale Lebenskraft. Zu oft verlieren wir das

Interesse an einer Sache und gehen zu etwas anderem über. *Kriya Dhyana*-Meditationen lehren uns, Bilder zu erschaffen, die großzügig sind, Ziele anzustreben, die auf Mitgefühl basieren und nicht nur unser eigenes Wohlbefinden fördern, sondern auch das anderer.

Babaji's Kriya Yoga Meditationen helfen uns, den Zeugenzustand auszubilden. Als Zeuge ist es uns leichter möglich, die Dinge so zu beobachten, wie sie sind und nicht, wie wir erwarten, dass sie sein sollen. Vom Zustand des Zeugens aus können wir besser eine Zukunft entwerfen und Dinge anziehen, die umsetzbar sind. Wir brauchen Disziplin, um unsere inneren Bilder auf die richtigen Ziele im Leben zu lenken und sie entsprechend neu auszurichten. Der Zeuge hilft uns dabei.

Letztendlich ist es das Ziel der *Kriya Dhyanas*, zu lernen, still zu sein, der stille Zeuge zu bleiben und in beständiger Bewusstheit zu leben, sodass der Geist auf eine neue Weise zu sehen beginnt.

Beginne heute, auf eine neue Art zu sehen.

Lerne, einen Teil deiner Aufmerksamkeit zurückzuziehen, etwas von der *Shakti-Energie*, die sich normalerweise durch die Sinne nach außen bewegt. Fokussiere deinen Blick sanft auf die äußere Welt und richte deine Sinne dabei etwas nach innen, ohne abzuschalten oder in Tagträume abzugleiten. Versetze dich in einem Zustand der Wachsamkeit; äußert bewusst, aber befreit von der Sogwirkung von Ablenkungen, Anhaftungen, Abneigungen und Meinungen. Beginne, dein inneres Auge zu nutzen, als ob du von dem Raum zwischen deinen Augenbrauen aus sehen würdest. Und versuche, was

auch geschehen mag, einen Teil deines Bewusstseins dort zu halten.

Kriya Yoga ist praktisch.

Kriya Yoga Techniken sind praktischer Natur. Sie helfen uns, relativ ruhig zu bleiben, während wir in einer sehr stressigen Welt leben. Der Geist und der Vitalkörper werden zwar weiterhin auf die Ruhelosigkeit, das Elend und das Leiden dieser Welt reagieren, jedoch werden sie auch auf ihre Schönheit mit Erstaunen und Ehrfurcht antworten. Die Höhen und Tiefen deines Lebens werden nichts weiter als eben das sein und den allerwichtigsten Teil von dir nicht berühren, jener Teil wird in einem Zustand der Beobachtung verbleiben.

Bei Stress kannst du die Harmonie im physischen Körper mit einigen täglichen *Asanas* und deinem täglichen KKP wiederherstellen. Ein paar heilsame Atemzüge oder *Mantra* sind schnelle Lösungen bei überschießender Emotionalität. Tägliche Meditation ist wie eine reinigende Dusche für das Wesen und wird dich mit liebevollen Anstößen ermutigen, jede Herausforderung anzugehen. Während du vielleicht deine Vorlieben bei den Übungen hast und dir eine oder mehrere aussuchst, um sie zu perfektionieren, solltest du die anderen nicht außer Acht lassen. Wenn du einen starken Fluss kreativer, dynamischer Energie kontinuierlich stimulieren und aufrecht erhalten und deine Erfolge sichern willst, praktiziere sie alle beständig. Sobald du ein gewisses Vertrauen in die Praktiken gewonnen hast, wirst du den Nutzen sehen. Allerdings ist die wunderschöne, mysteriöse Transformation eine lebenslange Aufgabe.

© Jan S. Ahlund, 2023

2. Yoga gegen Ängste

von M. G. Satchidananda

Leidest du unter Ängsten? Sorgst du dich? Möchtest du damit aufhören? Lies weiter, wenn du dies durch deine Praxis von Babaji's Kriya Yoga tun möchtest. Du musst nicht leiden oder dich sorgen, um glücklich zu sein. Was ist Angst? Angst oder Sorge ist in erster Linie eine mentale Aufregung, wobei man sich immer wieder die negativen Folgen einer bestimmten Situation vorstellt. Sie wird sowohl von Gefühlen oder Emotionen wie Furcht oder Abneigung, die sich durch den Vitalkörper bewegen, als auch von physischen Empfindungen, wie einer Anspannung der Muskeln und einer Verkürzung des Atems, begleitet. Außerdem ist sie normalerweise eine Gewohnheit, d.h. ein konditioniertes Verhalten, das Ergebnis von wiederholtem Nachgeben. Sie hat ihren Ursprung oft in einem schmerhaften Ereignis, dessen Erinnerung anschließend Angst auslöst, wenn man ähnliche Ereignisse erwartet. Bei manchen Menschen, die unter chronischer Angst leiden, umfasst diese „Gewohnheit“ auch eine biochemische Schleife, die mit Gedanken beginnt, die dann Drüsen zur Sekretion anregen, die wiederum Reaktionen des Nervensystems und der Emotionen auslösen. Wenn die Angst chronisch und durch die eigene Biochemie kontrolliert wird, verschreibt die moderne Medizin Medikamente.

Angst nimmt viele Formen an und manifestiert sich in unterschiedlichem Ausmaß. Im Folgenden einige beispielhafte Situationen, in denen sie auftreten kann: Zeitmangel, um eine Frist einzuhalten; Verspätung bei einem Termin; Begegnungen mit unbekannten Personen in geselliger Runde; unerwartete Ausgaben; Nachrichten über Katastrophen; Kontakt

mit Schmutz oder der Umgang mit giftigen Substanzen; übermäßiger Lärm; Autofahren im dichten Verkehr; Unwissenheit aufgrund negativer Gesundheitssymptome oder Diagnoseberichte deines Arztes. Eine Angst kann unnötigerweise anhalten, auch nachdem stressige Situationen das sympathische Nervensystem aktiviert haben, dessen evolutionärer Sinn „Kampf oder Flucht“ ist, im Unterschied zum parasympathischen Nervensystem, das für die „Entspannungsreaktion“ bzw. einen ausgeglichenen Zustand im Alltag sorgt.

Warum der ganzheitliche Lebensansatz des Yoga sowohl die effektivste Vorbeugung als auch Abhilfe für Ängste ist.

Vorbeugen ist immer besser als heilen, aber oft fehlt es an Verbeugung aufgrund von Unwissenheit und mangelnder Selbstdisziplin. Unwissenheit hinsichtlich der eigenen wahren Identität, des Zeugen, Sehenden oder Selbst, veranlasst einen dazu, sich mit ängstlichen Gedanken und Emotionen zu identifizieren. Unwissenheit darüber, wie man gute mentale und emotionale Selbstdisziplin entwickelt, sorgt dafür, dass die meisten Menschen auf sich alleine gestellt in wiederkehrenden Gedanken, süchtigem, ablenkendem Verhalten oder Selbstdiskreditation mit Alkohol oder Drogen versinken. Ein Mangel an Selbstdisziplin dahingehend, ein ausgeglichenes Leben zu führen, schafft die Bedingungen, unter denen sich Angst entwickelt.

Yoga ist im Wesentlichen ein Mittel dazu, ein „ausgeglichenes Leben“ zu kreieren. Alle seine Praktiken zielen darauf ab,

uns „ruhig aktiv und aktiv ruhig“ zu machen. Er umfasst Praktiken, die in allen unserer fünf Körper bzw. Lebensdimensionen Ruhe erzeugen: physisch, vital, mental, intellektuell und spirituell. Während jede dieser Dimension einzeln identifiziert werden kann, durchdringen und beeinflussen sie alle einander unmittelbar. Folglich beeinflusst die Anwendung von Yoga-Praktiken in einer beliebigen von ihnen alle anderen.

Im Folgenden sind einige der Praktiken aufgeführt, die bei Babaji's Kriya Yoga gelehrt werden und die Gelassenheit fördern werden, das Gegenmittel für Angst.

Meditation. Sich zu sorgen heißt, sich vorzustellen, was man nicht möchte. Bei der ersten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga lernt man, dies zu vermeiden, indem man eine Reihe von Meditations-, „Dhyana Kryias“ bzw. -Techniken erlernt, die beinhalten, wie man störende Gedanken „loslässt“, sich konzentriert und detailliert visualisiert, was man in seinem eigenen Leben manifestieren möchte. Man lernt auch, die eigene höchste Quelle innerer Führung auszubilden. Das Thema der zweiten Einweihung lautet: „Wie kann man sein Leben zu seinem Yoga machen?“ Dazu gehören mehrere Meditationstechniken, die es einem ermöglichen werden, Ängste zu vermeiden. Dies schließt „Nityananda Kriya“ ein, wobei man die Perspektive des „Zeugen“ ausbildet. Der Zeuge beobachtet die Emotionen, Empfindungen und Gedanken ununterbrochen, zunächst für eine begrenzte Zeit und mit Übung immerzu. Der Zeuge ersetzt die Perspektive von „Ich bin der Handelnde“ mit all ihrem ego-basierten Stress. Man lernt „loszulassen und Gott gewähren zu lassen.“ Man lernt auch, wie man in sich selbst die neun Hindernisse

für kontinuierliches Gewahrsein erkennt und meistert, wozu „Krankheit, Stumpfsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irrite Meinung, Haltlosigkeit und Wankelmüdigkeit“ gehören. Außerdem erfährt man, wie man Praktiken der Selbsterforschung anwendet: „Wer ist es, der sich ängstlich fühlt?“ und „Will ich dies loslassen?“. Das Erlernen und Praktizieren solcher Methoden ist besser als geführte Meditationen, weil sie sofort im Alltag angewendet werden können, wenn man mit Ereignissen oder Situationen konfrontiert wird, die Angst auslösen könnten.

Das Gegenteil tun. Die Grundlage des klassischen Yoga und Tantra sind die sozialen Beschränkungen, *Yamas* genannt sowie die *Niyamas*, die Gebote. Angst und andere Formen des Leidens, wie Wut und Begierde, treten im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen auf. Die menschliche Natur hat negative Tendenzen. Um diesen zu begegnen, schrieben die Siddhas, wie u.a. Patanjali und Tirumular, die folgenden sozialen Beschränkungen vor: Gewaltlosigkeit, Wahrheitsliebe, Keuschheit, Nicht-Stehlen und Begierdelosigkeit. Vergleiche auch das E-Book „Das Gegenteil tun: Die fünf yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen“, um diese zu verstehen und zu lernen, wie man sie praktiziert.

Die *Niyamas* oder Gebote sind Reinheit, Zufriedenheit, intensive Praxis, Selbst-Studium und Hingabe. Ihre regelmäßige Praxis ersetzt zwanghaftes Denken und Angst durch Gelassenheit, Selbsterkenntnis, Selbstdisziplin und Hingabe der Ego-Perspektive zugunsten der des Zeugen-Selbst.

Auto-Suggestion. Patanjali sagt uns in Yoga-Sutra II.33: „Wenn man durch negative Gedanken behindert wird, sollte man sich gegenteiliger (d.h. positiver) Gedan-

ken befleißigen.“ Das ist *Pratipaksha Bhavanam*. Bei der zweiten Einweihung lernt man eine kraftvolle Methode, dies zu tun, die Praxis von Autosuggestion. Eine Autosuggestion ist eine positive Aussage, die in der ersten Person, Gegenwartsform zur Veränderung der eigenen Gewohnheiten, des Verhaltens oder von Neigungen formuliert wird. Sie wird regelmäßig in einem entspannten Zustand wiederholt, zum Beispiel kurz vor dem Einschlafen, am Ende einer Einheit von Yoga-Haltungen oder einer Meditation. Um der „Angst“ entgegenzuwirken, könnte es ein Satz sein wie: „Wenn etwas unerwartetes eintritt, genieße ich es, ein ruhiger Zeuge zu bleiben.“ Oder „Ich kümmere mich nicht um Kleinigkeiten.“ Oder „Ich begegne jeder Herausforderung mit Mut und Zuversicht.“ Achte darauf, dasjenige, was vermieden oder verändert werden soll, in diesem Fall die „Angst“, nicht zu erwähnen.

Atmung. Jeder psychische Zustand hat eine entsprechende Atemfrequenz. Angst ist verbunden mit einer relativ kurzen und flachen Atmung. Ein paar tiefe Atemzüge lindern Angst sofort. Gelassenheit wird mit einer langsamen, tiefen Atmung assoziiert. Die Praxis der *Pranayama*-Atemtechniken, wie sie während der ersten und zweiten Einweihung gelehrt werden, ersetzt das gewohnheitsmäßig kurze und flache Atemmuster der Angst durch eine regelmäßige, langsame und tiefe Atmung. Die Atmung wird durch Wiederholung programmiert. Wenn du also in allen Situationen ruhig sein willst, entwickle eine regelmäßige Praxis tiefer *Pranayama*-Atmung mindestens zweimal täglich. Übe sie nach der Praxis von *Yoga-Asanas* und vor der Meditation für bestmögliche Ergebnisse.

Yoga Asanas. Ein *Asana* bzw. eine Yoga-Haltung wird von Patanjali in Yoga

Sutra II.46 als eine Körperhaltung definiert, die „Entspannung und Stabilität“ erzeugt. Weiter schreibt er im folgenden Vers: „Durch Entspannung wird unendliche Einheit (*Samadhi*) erreicht.“ „Samadhi“ ist buchstäblich „nicht das, was du denkst“ bzw. mentale Stille, das äußerste Gegenteil von Angst. Die 18 *Asanas*, die in öffentlichen Kursen und bei der ersten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga gelehrt werden, sind einzigartig und zwar dahingehend, dass man sich (a) nach jeder Haltung entspannen muss, normalerweise in Rückenlage und dass (b) bei jedem davon die Energie von den unteren psycho-energetischen Zentren (*Chakras*) zu dem höchstem am Scheitel des Kopfes gelenkt wird. Das grundlegende Prinzip beim Tantra und *Kundalini Yoga* lautet, dass „Energie dem Bewusstsein und das Bewusstsein der Energie folgt.“ Wenn somit immer mehr Energie zum höchsten Zentrum gelenkt und dort sublimiert wird, wird der Geist still und die mit den unteren *Chakras* verbundenen psychischen Zustände (Angst, Lust, Begierde) werden allmählich schwächer.

Im Folgenden sind Beispiele für einige dieser 18 Haltungen:

1. Begrüßungshaltung. Während man sich so hinkniest, dass der Scheitel des Kopfes den Boden berührt, die Handflächen zusammengelegt über dem Kopf ruhen und man sich auf den Knien, dem Kopf und der Stirn balanciert, konzentriert man sich auf den Scheitel des Kopfes und wiederholt das Mantra „*Om Kriya Babaji Nama Aum*“ und verweilt anschließend so in Stille. Direkt von dieser ersten Übung ausgehend mit dem Streben, in dieser Haltung einfach nur „still zu sein“, tritt man in einen Zustand inniger Kommunikation.

tion mit „Das“ ein, von dem alles ausgeht und in dem sich alles auflöst. In der Stille lösen sich Ängste automatisch auf.



2. Schlangenhaltung, dritte Phase der „kompletten Hingabe“. Auf dem Bauch liegend, die Arme über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen zusammengelegt, kontempliert man „Hingabe der Ego-Perspektive“ von „Ich bin der Handelnde“ zugunsten der Perspektive von „Ich bin“, der Zeuge, das Selbst bzw. der Sehende. Die Angst verflüchtigt sich in dem Streben nach Hingabe aller Vorlieben und möglicher Auswirkungen.



3. Vollkommene Friedens- und Entspannungshaltung: Am Ende einer Yoga-Einheit und vor dem Zubettgehen.



Mantras

Zu der zweiten Einweihung gehört eine Einführung in Mantras, heilige Klangkörper des höheren Bewusstseins für jedes der Chakras und für das von einem gewählte Ziel. Ihre Wiederholung ist sehr beruhigend für den Geist, weil die Konzentration auf das Mantra die mentale Energie von ängstlichen Gedanken weglenkt, die dann allmählich schwächer werden. Wie Katzen, wenn du sie nicht

fütterst, gehen sie weg. Die Wolke der Gedanken mithilfe von Mantras zu durchbrechen, versetzt einen in einen Zustand erhöhten Gewahrseins und Friedens.

Yoga Nidra

Bei der zweiten Einweihung lernst du, dich tief zu entspannen und durch die Praxis von *Yoga Nidra* in den vierten Bewusstseinszustand, *Turya*, einzutreten.

Einhaltung von Schweigen

Wähle einen Tag, an dem du nicht arbeiten oder mentalen Aktivitäten nachgehen musst. Schalte dein Handy, deinen Computer und deinen Fernseher aus. Bei der zweiten Einweihung hast du gelernt, wie du einen Tag des Schweigens mit den besten Ergebnissen einhalten kannst. Dazu gehörten, ihn formal zu widmen, eine klare Absicht auszubilden, das Schweigen aus keinem Grund zu brechen und Zeugenbewusstsein zu praktizieren. Ehe du beginnst, fasse die klare Absicht, den Tag der Stille jemandem zu widmen, der leidet oder möglicherweise deine Unterstützung benötigt.

Fastentag

Obwohl Essen ein Mittel zur Entspannung ist, da es das parasympathische Nervensystem stimuliert und eine emotionale Kompensationsmöglichkeit für Angst- und Wutgefühle bietet, kann es sich, wenn es zur hauptsächlichen Bewältigungsstrategie von Emotionen wird, zu einer Sucht entwickeln und zu Gesundheitsproblemen aufgrund von Überessens führen. Ein Fastentag bietet eine Gelegenheit, das „Loslassen“ von Ängsten zu praktizieren, ohne Nahrung aufzunehmen. Das Verdauungssystem erhält eine Ruhepause und wird dadurch gestärkt.

Bhakti Yoga

Aktivitäten der Hingabe oder Verehrung, ob nun alleine oder in Gruppen ausgeführt, ermöglichen den Ausdruck positiver Gefühle, wie u.a. Liebe, Enthusiasmus, Mut und Freude. Diese können nicht nur kurzfristige Erleichterung von Ängsten bieten, sondern einem auch helfen, sich mit den psychologischen Zuständen zu verbinden, die zu den höheren Chakras gehören. Liebe, Kreativität, Intuition und Gewahrsein der Gegenwärtigkeit des Göttlichen können dann den Geist lenken und dabei andere Emotionen, wie Angst, ersetzen. Zu den hingebungsvollen Aktivitäten beim „Bhakti Yoga“ gehören Singen, Chanten, *Puja*, Rituale, Pilgerreisen und Gebet.

Karma Yoga

Karma Yoga ist selbstloser Dienst ohne Anhaftung an die Resultate. Jede aufrichtige Arbeit oder ehrenamtliche Tätigkeit wird zu *Karma Yoga*, wenn sie mit Gewahrsein und Losgelöstheit ausgeführt wird. Anderen zu helfen, hat den Effekt, dass man die Sorgen um seine eigenen Probleme vergisst. Liebe ersetzt Angst. Der Sinn des Lebens, zu lieben, wird offenbart. Man lernt, die egoistische Perspektive, dass „Ich der Handelnde bin“, „loszulassen“ und identifiziert sich immer mehr mit dem Zeugenbewusstsein. In Kombination mit „Bhakti Yoga“ spürt man,

dass man lediglich ein Instrument ist, das vom Göttlichen geführt und unterstützt wird.

Selbst-Studium (*Svadhyaya*)

Kriya Yoga wird von Patanjali in Yoga Sutra II.1 als „Intensive Übungspraxis, Selbst-Studium und Hingabe“ definiert. Zum Selbst-Studium gehört das Niederschreiben von Meditationen, das Führen eines spirituellen Tagebuches und am Ende des Tages über die geschehenen Ereignisse nachzudenken und darüber zu reflektieren, wie man hätte besser handeln oder sprechen können. Es umfasst, negative Gewohnheiten und Neigungen ebenso wie den Widerstand gegen Hingabe zu erkennen und loszulassen. Zum Selbst-Studium gehört auch, die Weisheitsliteratur des Yoga, wie die *Bhagavad Gita*, die *Yoga Sutren*, das *Thirumandiram* und die Gedichte der Yoga-Siddhas, zu lesen und darüber zu kontemplieren. Diese spiegeln unser höheres Selbst, unser Potenzial wider. Das Streben nach dem Göttlichen, dem Wahren, dem Guten, dem Schönen, der bedingungslosen Liebe ermöglicht es einem, die Führung und Unterstützung zu finden, um alles, was sich widersetzt, zurückzuweisen und sich einer höheren Natur hinzugeben. Dazu gehört auch der Mut, sich den Herausforderungen des Lebens ohne Angst zu stellen.

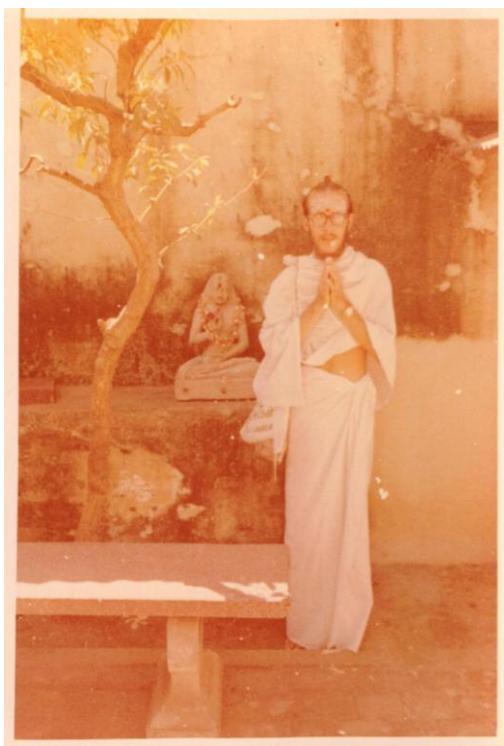
3. Mache dein Leben zu deinem Yoga

von M. G. Satchidananda

Gestern erhielt ich eine lange E-Mail von einem langjährigen Schüler, der gerade von seinem ersten dreimonatigen Besuch in Indien und Sri Lanka zurückge-

kehrt war. Dazu gehörte eine dreiwöchige Pilgerreise zusammen mit einem Dutzend anderer Eingeweihter zu verschiedenen Orten, die mit den Siddhas in Verbindung stehen. Sie wurde von einem Acharya von

Babaji's Kriya Yoga organisiert und geleitet. Darüber hinaus reiste er mit einer weiteren Person zu vielen anderen Tempeln und Ashrams. Nachdem er geschildert hatte, wie er an so vielen heiligen Orten *Sadhana* gemacht hatte, schrieb er: „Es ist sehr herausfordernd, in unsere Gesellschaft zurückzukehren, die so leer, materialistisch und oberflächlich ist, aber ich kenne meine Rolle in diesem Kontext und ich fühle auch die Kraft, das Streben, meine innere Arbeit zu verrichten.“



M. G. Satchidananda im Jahr 1972

Diese letzte Aussage erinnerte mich an meinen eigenen Kulturschock vor 50 Jahren, nachdem ich zum ersten Mal aus Indien zurückgekehrt war. Das Leben in Indien war zutiefst spirituell, naturverbunden, einfach, süß und ursprünglich. Die Rückkehr nach Amerika war wie eine Reise zu einem anderen Planeten. Obwohl Indien in den letzten Jahrzehnten westliche Werte und Technologien übernommen hat, vor allem in den Städten, gibt es

immer noch Inseln spiritueller Kultur, die die Praxis des Yoga inspirieren und unterstützen können. Aus diesem Grund führen ich und unsere Acharyas weiterhin Pilgerreisen zu solchen heiligen Orten durch, an denen Yoga seinen Ursprung hat. Diese Pilgerreisen inspirieren uns dazu, unsere Yogapraxis mit den Werten einer spirituellen Kultur in Einklang zu bringen.

Kultur und Werte

Das Wort „Kultur“ leitet sich von dem lateinischen Begriff „colere“ ab, der „verehren“ bedeutet, oder „was am höchsten geschätzt wird“. Die westliche materialistische Kultur wird von der Anbetung materieller Dinge beherrscht. Die Einkaufszentren sind ihre Tempel! Der Konsum von materiellen Dingen ist das Mittel, um Glück zu finden. Die Messung des Wertes wird vom Geld beherrscht. Die Gesetze geben dem Eigentum den Vorrang. Wettbewerb, Individualismus, Multi-tasking, Maximierung von Vergnügen und Komfort sind ebenfalls Merkmale einer materialistischen und hedonistischen Kultur.

In einer spirituellen Kultur gelten die gegenteiligen Werte. Yogisches *Sadhana* oder spirituelle Praxis ist die Priorität bei der Verwendung der eigenen Zeit und Energie. Man verehrt das, was erhaben, ewig und unendlich ist. Man kultiviert Liebe und Mitgefühl, Einfachheit, hohes Denken, inneres Bewusstsein und Reinigung von den negativen Tendenzen der menschlichen Natur. Man entwickelt Geduld, Achtsamkeit, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Demut.

In der Kultur und den Lehren der Siddhas, die als *Yoga Siddhantham* bekannt sind, werden sowohl die spirituelle als auch die materielle Dimension geschätzt und integriert. Es ist kein „entwe-

der oder", sondern ein „sowohl als auch“. „Sie sind nicht zwei.“ Wie Tirumular schrieb: „Zuerst verachtete ich den physischen Körper, aber dann erkannte ich, dass er der Tempel des Göttlichen ist, und begann, mich mit unendlicher Sorgfalt um ihn zu kümmern.“

Intention

Ich bin meinem Lehrer Yogi Ramaiah unendlich dankbar, dass er 18 Jahre lang die Kultur der Yoga-Siddhas mit mir geteilt und mich herausgefordert hat, meine Willenskraft zu stärken, um sie mir zu eigen zu machen. Er tat dies unter anderem mit Hilfe von Gelübden, die ein fester Ausdruck der Intention sind. Neben dem Kriya Yoga Versprechen, regelmäßig Kriya Yoga zu praktizieren, das ich während einer Zeremonie zu Beginn der ersten Einweihung ablegte, wurde ich ermutigt, Tage der Stille damit zu beginnen, ein Gelöbnis der Hingabe an die Stille zu wiederholen. Bei meiner Aufnahme als Bewohner seiner Ashrams legte ich ein weiteres Gelübde ab, Babaji's Kriya Yoga durchschnittlich acht Stunden pro Tag bzw. 56 Stunden pro Woche zu praktizieren und ihm jeden Monat einen Bericht mit Einzelheiten darüber zu senden, was ich im Vormonat getan hatte. Abgesehen von den 8 Stunden *Sadhana* musste ich mindestens 40 Stunden pro Woche einer ehrlichen Arbeit nachgehen, konnte aber die restliche Zeit, also 56 Stunden, für Erholung und tägliche Routine nutzen. Das habe ich 18 Jahre lang getan. Ich gelobte auch, die mir übertragenen Aufgaben zu erfüllen. Dazu gehörte, dass ich an acht verschiedene Orte in der Welt zog und sogar Kriya-Yoga-Zentren gründete, wo ich neue Arbeitsplätze fand, lebte, yogisches *Sadhana* praktizierte und wöchentliche Kriya-Hatha-Yoga-Kurse gab. Darüber Protokoll zu führen, wie ich

meine Zeit genutzt habe, half mir, sie nicht zu verschwenden, sie weise zu nutzen und „mein Leben zu meinem Yoga zu machen“. Die Aufzeichnungen zu meinen Meditationen ermöglichten es mir, negative Tendenzen zu erkennen, die sich meinem Bestreben widersetzen, sie zu beseitigen. In den ersten zwei Jahren dieser intensiven Praxis verbrachte ich viel Zeit damit, die Erinnerungen aus den Jahren vor meiner Entdeckung des Yoga loszulassen.

Patanjali definiert „Kriya Yoga“ als *Tapas* (Entbehrungen; intensive Praxis), *Svadhyaya* (Selbst-Studium) und *Ishvarapranidhana* (Hingabe an Gott). *Tapas* beginnt mit der Bildung von *Sankalpas*, Intentionen. Das Wort *Tapas* bedeutet wörtlich „Gerade biegen durch Feuer“, es ist also eine Metapher für die Hitze, die in Form von Widerstand während der Bemühungen, sich von negativen Gewohnheiten zu reinigen, entsteht. Wünsche und Ängste können sehr stark sein. Ich bin dankbar, dass mir die Techniken und das Umfeld des Ashrams zur Verfügung standen, um sie auf geschickte Weise loszulassen. Der Erfolg beim Loslassen der ersten Wünsche und Ängste gab mir das Selbstvertrauen und den Mut, mich mit Größeren auseinanderzusetzen. Die Entbehrungen, die ich auf mich nahm, wurden von Yogi Ramaiah vorgeschrrieben, zum Teil aus Bewunderung für Mahatma Gandhi. Dazu gehörten eine indische vegetarische Ernährung, der Verzicht auf Alkohol und Drogen, ein sozialer Kodex, Keuschheit, das Schlafen auf dem Boden, das Tragen von nur zwei weißen Khadi-Baumwolltüchern, außer bei der Arbeit, das Nichtschneiden der Haare oder des Bartes, das Nichttragen von Leder und vor allem das intensive Praktizieren des fünffachen Pfades von Babaji's Kriya Yoga, wie oben erwähnt.

Diese Entbehrungen dienten dazu, dass ich mich während der fünf Jahre, die ich in den von Yogi Ramaiah gegründeten Ashrams in Indien und Sri Lanka lebte, wie zu Hause fühlte. Sie ermöglichen es mir, im Lichte der Weisheitslehren der Siddhas die Wünsche und Ängste meines Egos zu beobachten und zu „studieren“, um sie in einem sich erweiternden Bewusstsein „loszulassen“ bzw. „hinzugeben“ an *Das*, was ewig und unendlich ist.

Wie lassen sich die moderne materielle Kultur und die spirituelle Kultur des Yoga Siddhantham miteinander verbinden?

Das Thema der zweiten Einweihung ist, „wie man die Praxis in das eigene Leben integriert“. Sie findet in einer natürlichen Wohnumgebung statt und umfasst viele Techniken, die jederzeit und überall durchgeführt werden können, auch während alltäglicher Aktivitäten, bei der Arbeit, bei der Kindererziehung und sogar im Schlaf. Sie beinhaltet außerdem eine Einführung in die Weisheitslehren der Siddhas, die speziell dafür entwickelt wurden, „dein Leben zu deinem Yoga zu machen“. Dazu gehören das Erkennen und Überwinden der Hindernisse für kontinuierliches Gewahrsein, der Umgang mit schwierigen Emotionen, die Umwandlung von Arbeit in *Karma-Yoga* und die Kultivierung von Liebe, Streben und Hingabe.

Eine der effektivsten Möglichkeiten, diese Integration fortzusetzen, ist das Studium unserer veröffentlichten Übersetzungen der Schriften der Siddhas bzw. der Kommentare, die wir in mehreren Büchern publiziert haben, darunter *Jesus und die Yoga Siddhas – Lehren der Weisheit, Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas, Die Stimme Babaji's, die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*,

Kriya Yoga - Erkenntnisse auf dem Weg und die vielen Artikel des seit 28 Jahren vierteljährlich erscheinenden Kriya Yoga Journals, die auf unserer Website zugänglich sind. Indem man diese Lehren anwendet, vermeidet man die Leiden der modernen materialistischen Kultur und findet Freude im täglichen Leben. Diese Lehren können den Eingeweihten inspirieren und ihm über sein Lebensziel und seine Einstellung zu Arbeit, Familie, Besitz und sozialen Beziehungen Aufschluss geben.

Wie jeder, der an einer unserer Einweihungen teilgenommen hat, weiß, muss man sich zu nichts verpflichten, und es wird von niemandem verlangt, sein Glaubenssystem zu ändern oder die Gandhi'sche Kleiderordnung, den sozialen Kodex, die Diät und den strengen Ashram-Lebensstil anzunehmen, den ich 18 Jahre lang praktiziert habe. Während diese Anforderungen an den Lebensstil mir halfen, die Ablenkungen der modernen materialistischen, unterhaltungsorientierten Kultur zu vermeiden und mich während mehrerer einjähriger Einsätze in Indien „wie zu Hause“ zu fühlen, betrachtete ich sie als Hindernis für andere, nachdem ich Yogi Ramaiahs Organisation verlassen und begonnen hatte, andere zu initiieren. Yogi Ramaiah war daran interessiert, nur mit einigen wenigen Schülern zu arbeiten, die in seinen Ashrams intensiv Kriya Yoga praktizieren konnten. Als ich 1989 begann, Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga anzubieten, entfernte ich viel von Yogi Ramaiahs kultureller Verpackung, sodass Menschen aus allen Kulturen sich leicht vorstellen konnten, die Praktiken anzuwenden und davon zu profitieren.

Während die erste Einweihung Empfehlungen bezüglich der Ernährung und der Vermeidung von Rauschmitteln ent-

hält, um den maximalen Nutzen aus der kontinuierlichen Praxis zu ziehen, werden die Eingeweihten ermutigt, wie Wissenschaftler zu sein, die die Praktiken testen, aufzeichnen und ihre Erfahrungen mit anderen Eingeweihten bei *Satsang-Treffen* teilen. Ich helfe weiterhin Kriya Yoga-Schülern, *Yoga Siddhantham*, die Weisheitslehren, kulturellen Werte und die Sichtweise der Yoga Siddhas zu verinnerlichen, insbesondere durch unsere Publikationen, *Satsang-Treffen*, Retreats und Pilgerreisen.

Liebe ist sowohl der Weg als auch das Ziel.

Anbu Siva, oder „Liebe ist Gott“, ist eine der großen Aussagen der Yoga Siddhas. Viele Heilige haben es umgekehrt gesagt, nur die Siddhas haben es so formuliert. Nirgendwo in ihren Schriften findet man Lobpreisungen von Göttern oder Göttinnen. Liebe zu verwirklichen und zu manifestieren, ist nach Ansicht der Siddhas der Zweck des Lebens. Alle Wünsche werden in reine Liebe sublimiert und diese wiederum bringt tiefe Zufriedenheit und bedingungslose Freude, bekannt als *Ananda*. In den abrahamitischen Religionen, im Christentum, Judentum und Islam, ist Gott „der heilige Andere“. In der indischen Tradition wird Gott jedoch als substanziell in allem vorhanden angesehen, und die Welt ist eine Manifestation Gottes. Gott wird als *Paramatma* bezeichnet. *Parama* bedeutet höher und *Atma* bedeutet Selbst. Die Verwirklichung Gottes und die Verwirklichung des Selbst meinen ein und dasselbe.

Der Siddha ist eine ego-freie Persönlichkeit. Das Ego dient als Hülle oder Schleier über dem Selbst und ist daher das Haupthindernis für die Verwirklichung des Selbst. Als Dichter und Heiliger

sagte Kabir: „Als ich da war, war Gott nicht, jetzt ist Gott und ich bin nicht.“ Das Ego ist das Prinzip der Trennung und Begrenzung. Ich trenne mich vom Rest der Welt und betrachte die ganze Welt als „das Andere“ für mich. Ich kann mich nicht auf andere ausdehnen. Erst wenn die Ego-Schale zerbrochen ist, komme ich heraus und nehme andere als mein eigenes Selbst an. Im Ego wünsche und fördere ich selbstsüchtig mein eigenes Wohl und kümmere mich nicht um andere. Es gibt eine umgekehrte Beziehung zwischen Ego und Liebe: Je mehr ich liebe, desto mehr schwindet mein Ego, und je mehr das Ego schwindet, desto mehr fließt die Liebe in mein Herz. Liebe ist das Anzeichen bzw. Kriterium, um die Echtheit eines Heiligen oder Siddha zu beurteilen. (*Sivavakkiyam*, S. XXIII. Siehe Referenzen)

Wie ich in einem früheren Artikel, „Die neun Formen des Bhakti Yoga“, in der Journal-Ausgabe 24, Nr. 1, veröffentlicht im März 2017, geschrieben habe (siehe die „Artikel-Seite“ unserer Website): „Für viele Menschen ist *Bhakti Yoga*, der Weg der Liebe und Hingabe, die einfachste und effektivste Art, Yoga zu praktizieren. Er ist auch ein progressiver Weg, der zu den ultimativen Zielen des Yoga, der vollständigen Hingabe und der universellen Vision der Liebe, führt. Jeder Mensch ist auf der Suche nach Liebe. Aber die meisten Menschen suchen nach jemandem, der sie liebt. Folglich unternehmen sie enorme Anstrengungen, um das Interesse anderer auf sich zu ziehen, indem sie zum Beispiel ihr Aussehen verändern, über sich selbst reden, Ruhm, Reichtum oder Machtpositionen anstreben. Wenn du allein sein willst, sei interessant. Wenn du Liebe finden willst, sei interessiert. Liebe ist Geben. Schenke dein Interesse, deine Zeit, deine Anwesenheit und deine Freundlichkeit. Interessiere dich für Gott und die

Mittel, die die Heiligen für die Gottesverwirklichung gepriesen haben."

„Keine Beziehung, mit einer Ausnahme, wird jemals vollständig befriedigen oder von Dauer sein, und deshalb ist die Investition von Liebe in sie zwangsläufig durch die verschiedenen Manifestationen des Egoismus bedroht, einschließlich Eifersucht, Anhaftung, Ärger, Erwartung, Stolz, Angst und Apathie sowie durch karmische Konsequenzen und *Maya*, die Macht des Geistes, zu täuschen. Die einzige Ausnahme ist deine Beziehung zu Gott, die eine ewige ist.“

„*Bhakti-Yoga* ist die Pflege einer Beziehung zu Gott. Wer ist Gott? Du kannst dir Gott in jeder persönlichen Form vorstellen, die du bewunderst, zum Beispiel als Jesus, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, einen Heiligen, oder als das unpersönliche Höchste Wesen, als absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit, *Brahman*, das höchste Gnadenlicht.“

Selbst-Verwirklichung contra „rationales Ego-Bewusstsein“

Die letztendliche Wirklichkeit, welchen Namen man ihr auch geben mag, ist immanentes und transzendentes Sein. Sie verbleibt in allem Lebendigen und Nichtlebendigen und lenkt es. Normalerweise wird sie nie erkannt, obwohl sie überall ist, auch in jedem von uns.

„Ich erkannte den Einen, der in mir war, nie.

Hernach erkannte ich den Einen, der in mir war

Wer ist in der Lage, den Einen, der in mir war, zu sehen?

Immerfort in mir verweilend erkannte ich es.“

– *Sivavakkiyam* Vers 6

Aldous Huxley erkannte dies deutlich, als er schrieb: „Der Drang, die selbstbewusste Persönlichkeit zu überwinden, ist ein Hauptbedürfnis der Seele. Wenn es Männern und Frauen, aus welchen Gründen auch immer, nicht gelingt, sich durch Gottesverehrung, gute Werke und spirituelle Übungen zu überwinden, greifen sie gerne zu den chemischen Ersatzstoffen der Religion, darunter Opium, Haschisch, Marihuana und Kokain.“ Huxley erwähnte nicht die Arbeitssucht und den Sex als zwei weitere weit verbreitete Suchtmittel als Ersatz für die Verwirklichung der angeborenen Glückseligkeit der Seele. (Feuerstein, siehe Referenzen)

Die Yogapraxis führt zur Selbstverwirklichung, zunächst wenn der Geist still wird. Später, sobald die *Kundalini* aufsteigt, das Bewusstsein sich ausdehnt und die egoistische Perspektive mit all ihren negativen Erscheinungsformen allmählich durch die Zeugenperspektive ersetzt wird, werden geistige Bewegungen als Emanation und Auflösung innerhalb eines universellen Bewusstseinsfeldes wahrgenommen, das die ganze Welt umfasst. Man verwirklicht Yoga, die Einheit in der Vielfalt.

Referenzen:

Truth Speaks (*Sivavakkiyam*)
www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#civavakkiyam book

The Deeper Dimensions of Yoga, von Dr. Georg Feuerstein, S. 92.

4. 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.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt quebec 2023.pdf

Der 100. Jahrestag der Geburt Yogi S.A.A. Ramaiahs war am 09. Mai 2023.

Ich lade unsere Leser dazu ein, über sein Leben zu reflektieren und auch darüber, wie es zu ihrem eigenen Leben beigetragen hat, indem sie den biographischen Aufsatz lesen, den ich 2005 geschrieben habe, 18 Monate vor seinem

Mahasamadhi an *Gurupurnima* am 12. Juli 2006:

www.babajiskriyayoga.net/german/Web_PDF/Yogi-S-A-A-Ramaiah-Apostel-der-Tamil-Kriya-Yoga-Siddhantha-Januar-2005-Journal-1-deutsch.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 bzw. www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php).

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

Online-Satsang-Treffen, Yoga-Kurse,

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

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

Entsprechende Aufzeichnungen aus den Jahren 2020-2022 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

Einweihungen an dem Wochenende vom 12.-14. Mai 2023. Acharya Kriyanandamayi hat für 37 neue Personen und 18 Wiederholer eine Einweihung in Kuala Lumpur, Malaysia abgehalten. Acharya Gurudasan hat 35 neue Personen in Lonavla, Maharashtra, Indien, eingeweiht. Sie sind in der Mitte dieser Fotos zu sehen.



Babaji's Kriya Yoga Einweihung in Kuala Lumpur (Malaysia)



Babaji's Kriya Yoga Einweihung in Lonavla (Indien)

Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

Erste Einweihung

mit Satyananda

Bretten/Stuttgart (DE) 12. – 15.10.2023

[↗weitere Details und Programm folgen](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

Aigen (AT) 14. – 16.07.2023

Veranstaltungsort: Sallaberg am Kulm 1,
A-8943 Aigen/Ennstal

[↗weitere Details und Programm](#)

Attersee (AT) 06. – 08.10.2023

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«
[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

mit Chaitanya

Wieselburg (AT) 22. – 25.06.2023

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[↗weitere Details und Programm](#)

Wieselburg (AT) 25. – 27.11.2023

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: chaitanya@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

Zweite Einweihung

(Anthar Kriya Yoga)

mit Satyananda

Burgdorf (CH) 20. – 23.07.2023

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum
PURNACHANDRA

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.ch

mit Brahmananda

Wieselburg (AT) 15. – 17.09.2023

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) geplant im Sommer 2024

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[↗weitere Details und Programm](#)

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 *Die Gnade 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 wurden 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 30. September 2023 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.