



# **babaji's kriya yoga journal**

Deutsche Ausgabe

## **In dieser Ausgabe**

1. „Es gibt nur einen Guru im Kriya Yoga und das ist Babaji“  
von Durga Ahlund
2. Die Sprache der Kundalini  
von M. G. Satchidananda
3. Vairagya: Die Praxis des Loslassens  
von M. G. Satchidananda
4. Acharya Tara wird in den Orden der Acharyas aufgenommen
5. Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2024
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. „Es gibt nur einen Guru im Kriya Yoga, und das ist Babaji“**

**von Durga Ahlund**

Nach den Lehren von Babaji's Kriya  
Yoga verwandelt sich Gott zu keiner Zeit  
in den Menschen, noch verwandelt sich

der Mensch in Gott selbst. Gott wohnt in  
uns allen und kann in jedem Menschen in  
reinen Ausdrucksformen der Liebe, des

Mitgeföhls, der Freundlichkeit oder der Furchtlosigkeit (nicht des Mutes, sondern der wahren Furchtlosigkeit) erfahren werden. Ein Mensch hat das Potenzial, so verfeinert und veredelt zu werden, dass er oder sie reine Leere und Bewusstsein von einem einzigen Punkt ausstrahlt, vom Zentrum aus. Diese Person kann absolut alles verändern, ohne etwas verändern zu wollen.

In Babaji's Kriya Yoga wird kein „menschlicher Guru“ benötigt oder gewünscht. Fortgeschrittene Praktizierende, die mit göttlichen Qualitäten gesegnet sind, sind die besten Lehrer, wenn sie Einfachheit, Freundlichkeit und Demut zum Ausdruck bringen und akzeptieren, dass sie einfach neu geborene heilige Wesen sind, die das heilige neu geborene Wesen in anderen sehen können.

Man kann sich nicht in einem hohen Zustand spirituellen Bewusstseins befinden, wenn man sich entscheidet, nur die Dunkelheit und nicht das Licht in anderen zu sehen. Bewusstheit bedeutet aber auch, dass man sieht, was direkt vor einem ist, und anerkennt, was in einem ist, auch wenn das etwas ist, das noch gereinigt werden muss.

Seinen Anhängern zu versprechen, ein Guru zu sein, ist kontraproduktiv, weil es dazu führt, dass die Schüler denken, sie könnten auf dem Pfad nicht weit kommen ohne eine starke Beziehung zu einem anderen Menschen, der entscheidet, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist. So entsteht ein Zustand der Überabhängigkeit, der die Fähigkeit, stark, selbstbewusst und spirituell unabhängig zu werden und den inneren Guru in sich selbst zu finden, behindert.

In Babaji's Kriya Yoga gibt es kein menschliches Wesen, das benötigt wird, um einen Schüler zu erwecken, zu kon-

trollieren oder zu prüfen. Es braucht keinen menschlichen Guru, damit Babaji's Kriya Yoga für den Schüler, der die Techniken aufrichtig praktiziert, gut funktioniert. Kein Mensch ist nötig, um „Egos“ zu konfrontieren oder zu brechen oder Situationen zu schaffen, um karmische Rückzahlung zu erzwingen. Die Lebenssituationen sind völlig ausreichend. Je mehr *Sadhana* wir machen, desto schneller wird das Karma aufgelöst.

In Babaji's Kriya Yoga sind wir Haushaltsführende, die in der Welt leben und arbeiten, und wir werden gelehrt, uns unserer eigenen Schwächen und Begrenzungen bewusst zu werden und darauf zu vertrauen, dass unser Lebenspartner und unsere Kinder uns einen sehr guten, sehr ehrlichen Spiegel vorhalten werden.

In Babaji's Kriya Yoga braucht es keinen Menschen, der angebetet wird oder von dem man abhängig ist. In Babaji's Kriya Yoga werden wir gelehrt, uns vor Gott im Inneren zu verneigen, in der wundersamen Form von Babaji. Warum ist das so? Die Praxis der inneren Verehrung ist eine kraftvolle Praxis. Und es gibt flüchtige Momente, in denen die Maske der Dualität fällt; in einen Moment bist du dieses fühlende Wesen, das Babaji verehrt, im nächsten bist du Babaji, der verehrt wird.

Babaji ist die Quelle, die ewige Quelle und die Gegenwart, die durch die *Praxis* von Babaji's Kriya Yoga erfahren werden kann. Die Einstimmung auf Babaji kann fast sofort, in einem Bruchteil einer Sekunde, geschehen. Diese Einstimmung kann sehr kraftvoll und bedeutsam sein. In jedem Studierenden wird eine Einstimmung stattfinden und eine spirituelle Einweihung wird mit der Praxis des *Sadhana* stattfinden. Dies ist der Weg des Kriya Yoga von Babaji.

„Es gibt nur einen Guru im Kriya Yoga, und das ist Babaji.“ – Yogi S.A.A. Ramaiah

Die Lehren und die Praxis der Techniken vermitteln ein Verständnis dafür, warum wir bestimmte Techniken anwenden und wie die Techniken funktionieren, um ihre Wirksamkeit zu entfalten. Die Praxis der integrierten Systeme von Techniken stimuliert das sanfte *Shaktipat*, das Erwachen der *Prana-Kundalini*, und die Entfaltung des Bewusstseins. Das *Kriya Kundalini Pranayama* ist in diesem Prozess sehr wirksam, aber die *Asanas*, Meditationen, Mantras und die Hingabe bereiten den Prozess vor und beschleunigen ihn dann.

Die Verwirklichung der Göttlichkeit, von Babaji, ist eine Gegenwart, die im Herzen erfahren wird. Während die Eingeweihten an spirituellem Verständnis und spiritueller Erfahrung wachsen, entfaltet sich ihre wahre Natur, und das Bewusstsein erweitert sich. Wir *Kriyabans* streben danach, unsere eigene wahre Natur zu erkennen, die bedingungslose Liebe und dynamische kreative Energie ist.

Und Babaji bleibt bei uns in Form von ruhiger, vertrauensvoller Präsenz. Wir entwickeln tiefste Demut und Mitgefühl, denn Babaji ist universell. Er ist niemals nur für uns da. Er ist das Zentrum des Einsseins in mir, das seine Gegenwart in dir erkennt. Babaji ist derjenige, der nichts zu verändern sucht, aber absolut alles verändern kann.

Die Gegenwart von Kriya Babaji ist etwas, auf das sich aufrichtige Studierende des Kriya Yoga ganz leicht einstimmen können. Es braucht Zeit und Aufrichtigkeit, aber diese kleinen Samen werden, wenn sie durch die Praxis genährt werden, Wurzeln schlagen; und so wird die

Magie der Transformation beginnen. Die Transformation geschieht sanft, aber offenkundig für einen selbst und für andere.

Babaji's Kriya Yoga ist nicht phantasievoll und zielt auch nicht darauf ab, übermenschliche Fähigkeiten oder übersinnliche Kräfte zu erlangen, auch nicht die Unsterblichkeit. Es ist eine wissenschaftliche Kunst der Selbstbeherrschung, die sich mit Erfahrung in den Praktiken weiterentwickelt. Direkte Erfahrung entwickelt Vertrauen und Glauben in den Pfad, sobald man erkennt, dass man sich von alten wahrgenommenen Begrenzungen, alten Konditionierungen, alten Verhaltensweisen und Überemotionalität befreit. Die eigene Kreativität und Liebe weiten sich.

Eine der wichtigsten Gaben, die ein Lehrer von Babaji's Kriya Yoga jedem Schüler vermitteln kann, ist die Entwicklung von Vertrauen, Glauben und Liebe zu seiner Kriya Yoga-Praxis und Vertrauen in seine eigene innere Führung. Durch die Techniken können die Studierenden ihren eigenen inneren Guru erkennen, der sie auf ihrer Reise in diesem Leben führt und geführt hat.

Die Praxis der *Kriya Asana Vanekom*, der ersten Haltung der Hatha-Yoga-Serie von 18 Haltungen, hilft uns, dieses Verständnis zu verwirklichen. Sie beinhaltet die Anrufung von Babaji, „*Om Kriya Babaji Nama Aum*“. Dieses Mantra ist ein Ruf an Gott im Inneren. Es wird mit dem Scheitel des Kopfes (dem Sitz des *Guru Tattva*) auf dem Boden ausgeführt, die Knie sind gesenkt, die Handflächen über dem Kopf zusammengelegt, die Unterschenkel angehoben, um sicherzustellen, dass alle drei *Bandhas* aktiviert sind, gefolgt vom Sonnengruß, wiederum mit Babajis Mantra „*Om Kriya Babaji Nama Aum*“ und dem Lied der Sonnenanbetung. Diese werden

den Geist nach innen kehren, den Geist aus dem Körper herausziehen, die Entspannung fördern und die Ausrichtung unterstützen. Alle *Asanas* sind dazu ge-

dacht, Gleichgewicht zu schaffen und Bewusstsein zu entwickeln, damit wir die Praxis mit vollem Einsatz, aber ohne den denkenden, grübelnden Geist ausführen.

## 2. Die Sprache der Kundalini

von M. G. Satchidananda

*Kundalini*, deine potentielle Kraft und dein potentielles Bewusstsein, kommuniziert mit dir in Form von subtilen Impulsen, Gefühlen und Empfindungen sowie durch Einsichten, Bilder und Erkenntnisse, sobald sie durch die Praxis von Yoga erweckt wurde. Sie ist eine lebendige und intelligente Kraft, die dich auf deinem Weg anleiten kann. Allerdings musst du ihr deine Aufmerksamkeit schenken und ihr erlauben, dich zu führen. Je mehr du dies tust, umso tiefgründiger werden deine Meditationen.

Manche dieser Kommunikationsversuche sind offensichtlich. Zum Beispiel der Drang, zu meditieren. Zu verschiedenen Zeiten während des Tages verspürst du vielleicht einen starken innerlichen Sog, dich nach innen zu wenden. Wenn du nicht aufmerksam bist, könntest du annehmen, dass dies nur das Bedürfnis nach einem Nickerchen widerspiegelt.

Im Folgenden sind einige der stärkeren Anzeichen für Signale der *Kundalini* aufgeführt. Ein Licht erscheint in deinem inneren Blickfeld. Oder du trittst spontan in den Zeugenzustand ein und beobachtest deine Erfahrungen. Oder ein Gefühl der Liebe kommt auf und wird stärker. Ein Gefühl eines sich jenseits der Körpergrenzen ausdehnenden Gewahrseins. Eine Vision tritt auf.

Manche Anzeichen sind subtiler. Ein Pulsieren in der Herzgegend, ein Kribbeln

an der Stirn oder in der Wirbelsäule, eine Energiebewegung in einer Körperhälfte. Oder eine Erkenntnis, dass das Mantra, das du rezitiert hast, nicht länger wiederholt werden will, damit du in die Stille gehen kannst.

Die feineren Signale sind leichter zu übersehen als die drastischeren, daher werden sie vielleicht oft deiner Aufmerksamkeit entgehen. Allerdings sind sie wichtig, da sie die Richtung anzeigen, in der sich deine innere *Shakti* für dich zu öffnen beginnt. Lerne, sie zu erkennen. Schließe von Zeit zu Zeit deine Augen und entspanne deinen Körper. Taste ihn dann geistig ab und nimm wahr, wo du Energieströme spürst. Nimm wahr, in welchen Bereichen du möglicherweise ein Pochen empfindest. Gibt es Gefühle, die damit verbunden sind? Gefühle wie Sehnsucht, Herzschmerz oder Zärtlichkeit, Hitze, Härte, Weichheit oder Druck? Geräusche?

### Die drei Arten der Sinneserfahrung.

Deine innere Welt neigt dazu, sich visuell, kinästhetisch oder auditiv zu offenbaren. Obwohl man alle drei Qualitäten gleichzeitig erleben kann, überwiegt bei dir wahrscheinlich eine davon.

Kinästhetisch zeigt sich die *Kundalini* als Empfindung. Es kann sein, dass du energetische Pulsationen in unterschiedlichen Teilen des physischen Körpers spürst, z.B. eine Ausdehnung des Herzens,



Druck zwischen den Augenbrauen oder ein Kribbeln im Hals. Vielleicht spürst du Druck in den Bereichen, die mit den Chakras verbunden sind. Sie kann sich als Gefühl der Liebe, eine Woge der Wärme und Zärtlichkeit oder als Schwebefühl manifestieren. Es können auch intensive Hitze oder Kälte aufkommen. Ob diese Empfindungen hart oder weich sind, hängt von der Natur der Person ab.

Für eine auditive Person zeigt sich *Shakti* als ein innerer Klang, eine Glocke oder OM, ein Summen von Bienen oder entfernte Musik. Diese Klänge werden als *Nada* bezeichnet. Sie gehen aus *Sahasrara* am Scheitel des Kopfes hervor. Indem man sich auf sie fokussiert, wird der Geist in die Stille geführt.

Bei der visuellen Kommunikation können ein goldener Lichtball oder eine Vision auftreten. Die Vision kann eine Lehre oder symbolisch eine Wahrheit über die Realität beinhalten.

### Die fünf Kräfte der *Shakti*:

Die Literatur des *Saiva Siddhantha* einschließlich des *Tirumandirams* und der Schriften der tamilischen Yoga Siddhas, ebenso wie jene des *Kaschmirischen Shivaismus* sagen uns, dass die universelle Energie das Leben durch eine oder mehrere der folgenden fünf Kräfte oder *Shaktis* erschafft und unterstützt. Wenn die *Kundalini* in uns aktiv wird, kommen alle diese fünf Kräfte auf natürliche Weise in unserer inneren Welt voll zur Geltung. Während sie in uns spielen, schenken sie uns Erfahrungen, oft geschieht dies bei der Meditation.

Die Kraft des Handelns (*Kriya Shakti*), die Kraft des Bewusstseins (*Chit Shakti*), die Kraft der Glückseligkeit (*Ananda Shakti*), die Kraft des Willens (*Ichha Shak-*

*ti*) und die Kraft des Wissens (*Jnana Shakti*).

*Kriya Shakti*, die Kraft des Handelns kann sich manifestieren in spontanen Bewegungen, bei den *Asanas* und auch als ungewöhnlich große Energie bei der Erledigung von Aufgaben, insbesondere beim *Karma Yoga*.

*Chit Shakti*, die Kraft des Bewusstseins kann sich zeigen als erweiterte Bewusstheit, reines Sein oder als eine spontane Erfahrung des Bezeugens oder als die Erkenntnis, dass das eine Bewusstsein überall und in jedem gegenwärtig ist.

*Ananda Shakti*, die Kraft der Glückseligkeit, manifestiert sich als spontane Liebe, Zufriedenheit, bedingungslose Freude, eine Ausdehnung des Herzzentrums. Anders als Emotionen kann man sie sogar in Zeiten der Trauer oder unerfüllter Sehnsüchte spüren.

*Ichha Shakti*, die Kraft des göttlichen Willens, verstärkt unsere eigene Willenskraft, sodass es uns leichter fällt, yogisches *Sadhana* zu praktizieren, bei der Meditation auf feinstoffliche Zustände konzentriert zu bleiben und sogar bei alltäglichen Aufgaben trotz Ablenkungen fokussiert zu bleiben. Sie kann dich zur Meditation drängen oder dich sehr früh am Morgen wecken und dir zu verstehen geben, dass es Zeit ist, aufzustehen und zu meditieren. Sie kann dir richtungsweisende Impulse und ein Gefühl dafür schenken, welche Handlungen richtig bzw. falsch sind, sie kann dir Gewissensregungen oder kraftvolle Intuitionen vermitteln. Indem du diesen Signalen folgst und ihre Ergebnisse beobachtest, kannst du lernen, sie von gewöhnlichen mentalen oder emotionalen Regungen zu unterscheiden.

*Jnana Shakti*, die Kraft des Wissens und der Weisheit, bringt Einsicht, Ver-

ständnis und Unterscheidungsvermögen für das, was wahr ist. Sie befähigt uns, die begrenzten Selbstidentitäten von der Ich-Bewusstheit zu unterscheiden. Sie enthüllt die Bedeutungen unserer Erfahrungen, inneren Anweisungen, Erkenntnisse und Lösungen. Sie beantwortet unsere Fragen und hilft uns zu erkennen, was wahr ist.

Es ist wichtig, zu begreifen, zu würdigen und zu berücksichtigen, welche der oben genannten Formen der *Kundalini Shakti* sich bei dir am häufigsten manifestiert. Es kann sein, dass eine davon oft gegenwärtig ist und andere hingegen selten oder überhaupt nicht. Konzentriere dich auf diejenigen, die häufig auftreten und denke über ihre Bedeutung, ihr Timing und ihre Synchronizität nach. Nimm sie als richtungsgebende Signale, als Zugangswege zu tieferen Zuständen an. Wenn du zum Beispiel ein sanftes Leuchten hinter deinen Augen wahrnimmst, konzentriere dich behutsam auf dieses Licht und werde zu ihm. Denke dich selbst als Gewahrsein, Sein oder Glückseligkeit. Wenn du tiefer gehst, werden sich die Formen in der Stille, in der Quelle auflösen. Patanjali bezeichnet einige von ihnen im ersten *Pada* der *Yoga Sutras* als „*Prajnata*“ oder Einsichten, Produkte der Verschmelzung von höheren Bewusstseinszuständen und dem Geist, die die erste Stufe des *Samprajnata Samadhi* unterbrechen.

### Die Gegenwart des Gurus anrufen und sich hingeben.

Indem man das Mantra „*Om Kriya Babaji Nama Aum*“ wiederholt, bevor man die Praxis von *Kriya Kundalini Pranayama* und *Dhyana* beginnt, bringt man das

eigene Bestreben zum Ausdruck, den eigenen Willen mit dem eignen höchsten Selbst in Einklang zu bringen. Wenn du dich daran erinnerst, dass „Guru, Gott und das Selbst eins sind“, kannst du deinen eigenen Willen und dein Bewusstsein auf *Das* ausrichten, was dich jenseits der fünf Wirkmächte *Mayas* führen wird: die Täuschung des Geistes in seiner Kraft und seinem Wissen bzw. durch Zeit, *Karma* und Begierden begrenzt zu sein.

Nachdem du deine Übungseinheit beendet hast, kannst du in den darauf folgenden Stunden Gelassenheit fördern, indem du „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe“, wiederholst. Dieser Gleichmut ist das Mittel, um die Perspektive des Egos jener des Zeugen hinzugeben. Während die besonderen Erfahrungen und Einsichten, die man durch das Spiel dieser verschiedenen *Shaktis* erlangt, zwar Orientierung und Motivation bieten können, sind sie durch das Bedürfnis des Geistes, daran teilzuhaben, begrenzt. Nur wenn du den Wunsch oder sogar das Bedürfnis danach hingibst, wird der Geist still in *Samadhi* und du nährst dich dem Ziel einer stabilen, kontinuierlichen Selbstverwirklichung, *Asamprajnata Samadhi*. Durch wiederholtes Eintreten in die Stille werden die „Samen“ von unterbewussten Begierden, Anhaftungen und Abneigungen freigelegt und im Licht des Selbstgewahrseins hingegeben. Wenn dieser Reinigungsprozess des Unterbewusstseins abgeschlossen ist, kommt es zum „samenlosen“ *Nirbija Samadhi*. Bis dahin können all diese Erfahrungen als Orientierungshilfen auf dem Weg dienen. Begnüge dich nicht mit ihnen, wie angenehm oder interessant sie auch sein mögen! Geh weiter und lass' dabei immer mehr los.

### 3. Vairagya: Die Praxis des Loslassens

von M. G. Satchidananda

*„Durch ständiges Üben (Abhyasa) und durch Loslassen (Vairagya) kommt es zum Aufhören der Identifikation mit den Fluktuationen des Bewusstseins.“*

– Yoga Sutra I.12

*„Gelassenheit ist das Zeichen der Meisterschaft desjenigen, der etwas sieht und hört, ohne danach zu verlangen.“*

– Yoga Sutra I.15

Der Loslösungsprozess des Selbst ist ein Prozess des Loslassens von tief sitzenden Identifikationen, Anhaftungen und Abneigungen, die unser Gefühl des Getrenntseins verstärken und unsere falsche Persönlichkeit mit dem Anschein von Beständigkeit versehen. Die Erkenntnis unserer Essenz, unserer angeborenen Ganzheit und Freiheit tritt ein, wenn sich das Getrenntsein des Egos aufgelöst hat. Nur wenige können dies sofort umsetzen, aber die Praxis von *Vairagya*, des Loslassens, wird es erleichtern. Es gibt drei Ebenen, auf denen wir das „Loslassen“ üben können:

1. Lass' die Spannung im Körper los. Du kannst dies tun, indem du deinen Körper geistig abtastest und feststellst, wo du dich schwach oder unwohl fühlst. Konzentriere dich dann auf diese Stellen und atme tief durch, wobei die Ausatmung viel länger sein sollte als die Einatmung. Die Praxis einer der 18 Körperhaltungen und die anschließende Entspannung in der Rückenlage tragen dazu bei, die körperliche Spannung weiter zu lockern.

2. Lass' das Verlangen los, einschließlich seiner Produkte: Abneigung, Sorge,

Anhaftung, Erwartung. Du kannst dies zu Beginn deiner Meditationseinheit tun, indem du deine Absicht, oder *Sankalpa*, wiederholst, alle Dinge, die du erledigen musst, außen vor zu lassen und dich nicht ablenken zu lassen. Erneure diese Absicht während des Übens immer dann, wenn du feststellst, dass du dich wieder zu diesen Dingen hingezogen fühlst. Jedes Mal, wenn du die eine oder andere Begierde loslässt, verringerst du den Einfluss, den diese Begierden auf dich haben. Du wirst dir bewusst, wie allgegenwärtig sie sind und wie sehr Impulse dich ablenken. Du entwickelst die Fähigkeit, dich im täglichen Leben zu konzentrieren.

3. Die dritte Stufe von *Vairagya* bezieht sich auf die subtile Ebene des Loslassens der Anhaftung daran, ein Denker zu sein, jemand, der sich mit Gedanken und Wünschen identifiziert. Stattdessen identifizierst du dich mit dem Zeugen, dem Beobachter der aufkommenden und vergehenden Gedanken. Du beobachtest Gedanken und Gefühle, ohne von ihnen beeinflusst zu werden. Sie sind wie Wolken am Himmel. Der Himmel wird von den Wolken nicht beeinflusst. Ebenso wenig wirst du von Gedanken und Emotionen tangiert. Um zum Beobachter von Gedanken und Emotionen zu werden, musst du deine Perspektive ändern, indem du dir des Gewahrseins bewusst wirst. Der Himmel des Gewahrseins ist weit und voller Licht. Du kannst die Gedanken dort sein lassen, ohne von ihnen gefangen genommen zu werden. Dein Ziel und deine Absicht bei der Praxis des Loslassens ist es nicht, dich einfach Träumen hinzugeben oder sie zu stoppen, sondern zu erkennen, wovon alle vorbeiziehenden Gedanken und Emotionen ausgehen und worin sie alle verschwin-

den. Man darf sie weder ermutigen noch unterdrücken. Im ruhigen Raum des Loslassens erinnerst du dich daran, ihr Beobachter zu bleiben, neutral, frei und friedlich wie Das, die Grundlage von allem.

Wenn du loslässt, wirst du erkennen, dass du in den Worten von Ramana Maharshi „sein kannst, wie du bist, und das Selbst bleiben kannst.“ Du brauchst keine besonderen Erfahrungen. Mache dir einfach *Das* bewusst, welches sieht und weiß. Es kann hilfreich sein, sich vorzustellen, dass der Verstand aus zwei Anteilen besteht: einem aktiven Teil, der sich im Laufe der Jahre verändert und an Erfahrungen wächst, und einem passiven Teil, der dies nicht tut, der ein konstantes Gewahrsein ist, das unabhängig von deinem Alter immer dasselbe ist. Du kannst ihn als ein losgelöstes Gewahrsein erleben, das Zeuge von Gedanken und Handlungen ist.

Wenn du das Interesse an den geistigen Bewegungen immer weiter „loslässt“, wirst du dir mehr und mehr dessen bewusst, was bewusst ist. Es offenbart sich als eine immense Ausdehnung des Seins. Verschiedene östliche Traditionen beschreiben unser inneres Gewahrsein/unsere innere Energie als eine zusammengezogene Form des großen universellen Gewahrseins/der großen universellen Energie, das bzw. die allen Dingen zugrunde liegt, sie erschafft und erhält und worin alle Dinge verschwinden. Es/sie wird als „Weite“, „universelles Bewusstsein“, „das Herz“, „das Quantenfeld“ und Gott bezeichnet. Diese schöpferische Intelligenz durchläuft Stadien, die

als *Tattvas*, Naturprinzipien, bezeichnet werden, wenn sie aus ihrem Zustand der völligen Freiheit und Macht herabsteigt, um zur mentalen und materiellen Welt zu werden, wobei sie sich zu den Formen der Wahrnehmungsobjekte zusammenzieht. In dem Moment, in dem du anfängst, dich auf Objekte, einschließlich Gedanken, zu konzentrieren, verlierst du den Kontakt mit der zugrunde liegenden Weite im Inneren. Da Gedanken, Gefühle und Empfindungen unser Bewusstsein fast jeden Moment unseres Lebens ausfüllen, sehen wir den Ozean des Bewusstseins im Inneren nur selten.

Der Reinigungsprozess des Yoga besteht darin, die Anhaftungen und Abneigungen loszulassen, die ihn blockieren, die beschränkte Perspektive des Egoismus, die sich mit dem identifiziert, was nur eine flüchtige Aneinanderreihung geistiger Fluktuationen ist.

*„Yoga ist das Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen.“*

*„Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen.“*

– Yoga Sutra I.2-3

Wer ist dieser Sehende? Wer ist es, der deine Erfahrung beobachtet? Anstatt zu versuchen, den Sehenden, den Wissenden oder den Zeugen zu finden, hast du das Gefühl, dass du der Wissende, der Sehende und der Zeuge bist. Dabei treten die Gedanken in den Hintergrund, und das Gewahrsein rückt in den Vordergrund.

## 4. Acharya Tara wird in den Orden der Acharyas aufgenommen

Am 18. Juni 2023 gab eine Gemeinschaft von Kriya-Yoga-Eingeweihten Yan Gao ihren persönlichen Segen, als sie sich im Rahmen einer feierlichen Zeremonie am Ende einer zweiten Einweihung und eines Retreats in Quebec als neues Mitglied des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas in den Dienst von Babajis Mission stellte. Als Acharya erhielt sie einen neuen Namen, „Tara“, was „Stern“ oder „Retterin“ bedeutet, und in den Tantras „Göttliche Mutter“. Nach einem dreimonatigen Aufenthalt im Ashram in Quebec, während dessen sie zusammen mit M. G. Satchidananda die erste Einweihung auf Englisch und Französisch unterrichtete, kehrte sie in ihre Heimat nach Shanghai (China) zurück. Sie plant, Einweihungsseminare an verschiedenen Orten in China anzubieten. In den vergangenen Jahren hat sie bereits mehrere unserer Publikationen und Videos sowie unseren Fernstudienkurs übersetzt und veröffentlicht. Sie hat auch eine chinesischsprachige Version unserer Website erstellt.

Über sich selbst schrieb sie: „Seit meiner Kindheit habe ich mich immer gefragt, was der Sinn des Lebens ist. Ein Mensch wird geboren, wächst vom Kind zum Erwachsenen heran (und durchlebt dabei für gewöhnlich alle möglichen Schwierig-

keiten), heiratet und bekommt Kinder und stirbt schließlich nach einer gewissen Zeit. Wo liegt der Sinn in all dem?

In meiner Jugend erhielt ich darauf keine Antwort. Das Leben ging weiter und ich war beschäftigt, aber die Frage war immer da und in meinem Hinterkopf beschlichen mich unbefriedigende Gefühle der Sinnlosigkeit, wie gut das Leben im Moment auch zu sein schien.

Die Bücher von Nan Huai-Chin (Meister des chinesischen Buddhismus) öffneten mir wirklich die Augen. Die in diesen Büchern enthaltene Wahrheit hat mich zutiefst berührt. Ich begann, nach einem Weg zu suchen und wurde 2016 zu Babaji's Kriya Yoga (initiiert von Satchidananda) und zur Naturheilkunde geführt.

Ich erkannte, dass unsere Talente und Stärken uns geschenkt worden sind, damit wir anderen dienen können. Den Weg selbst zu gehen und ihn dann für andere zu erhellen, hilft uns auch, unsere eigenen Schwächen zu überwinden. Da sowohl Kriya Yoga als auch die Naturheilkunde mir körperlich, geistig und spirituell sehr weitergeholfen haben, bin ich dazu inspiriert, dieses Wissen und diese Erfahrungen mit anderen Wahrheitssuchenden zu teilen.“



## 5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2024

### HELFT MIT, BABAJI'S KRIYA YOGA ZU ANDEREN MENSCHEN AUF DER WELT ZU BRINGEN

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

**In den letzten zwölf Monaten, seit September 2022, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:**

\*Es wurden über 100 Initiationsseminare mit über 900 Teilnehmern aus 18 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Sri Lanka, Malaysia, Japan, Estland, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, Belgien, Australien, Costa Rica, Bulgarien, 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. Dort wurden neue Mitarbeiter eingestellt. Der Bau eines neuen Ashrams in Colombo (Sri Lanka) wurde finanziert.

\*Die Bücher *Babaji und die 18 Siddhas* und *Die Stimme Babaji's* wurden auf Kanada veröffentlicht.

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

\*Es wurde eine Pilgerreise mit 24 Personen zum Ashram in Badrinath organisiert.

\*Die Ausbildung einer neuen Acharya, Yan Gao aus Shanghai (China), wurde abgeschlossen.

**Für das Jahr 2023-2024 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 2023 fertig gestellt werden soll.

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

\*Die Ausbildung neuer Acharyas in Deutschland, Indien und den USA abzuschließen.

Die 36 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2023-2024 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2023, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung.

**2023. 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

**3. Einweihung im Juli 2023.** Vom 21.-30. Juli hat M. G. Satchidananda im Ashram in Quebec eine dritte Einweihung mit 23 Teilnehmern abgehalten.



**Pilgerreise nach Badrinath (Indien)** mit M. G. Satchidananda. Geplant vom



*Ashram in Badrinath mit Mt. Neelakantan*

19. September bis 07. Oktober 2024.

**Erhalte unsere neuen Babaji-Grußkarten!** Sie inspirieren und erinnern dich an Kriya Babaji und die Weisheit unserer Tradition. Wir senden sie dir über Whatsapp 2-3x pro Woche in sechs verschiedenen, wählbaren Sprachen. Gleichzeitig werden wir sie in englischer Sprache auf Instagram veröffentlichen ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga) bzw. [www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php)).

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

**Online-Satsang-Treffen, Yoga-Kurse, Fragen und Antworten.** Viele unserer Acharyas bieten Eingeweihten und Nicht-Eingeweihten ihre Unterstützung durch Online-Streaming von Hatha-Yoga-Unterricht sowie Satsang-Treffen über Cyberspace-Kommunikationsplattformen wie Zoom an. Andere Kriya Yoga-Techniken, die während der Einweihungsseminare gelehrt werden, können jedoch dabei nicht weitergegeben wer-



den. 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 2020-2023 kannst du dir ansehen unter: [patreon.com/babajiskriyayoga](https://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](mailto: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/](https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/) bzw.

[www.babajiskriyayoga.net/german/satsang.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/satsang.php)



## Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

### Erste Einweihung

mit Satyananda

**Bretten** (DE) 12. – 15.10.2023  
[Zweitere Details und Programm](#)

**Burgdorf** (CH) 11. – 14.04.2024  
 Veranstaltungsort: Begegnungszentrum  
 PURNACHANDRA  
*➤ weitere Details und Programm folgen*

**Bad Griesbach** (DE) 06. – 09.06.2024  
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

**Attersee** (AT) 06. – 08.10.2023  
 Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«  
[Zweitere Details und Programm](#)

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

mit Chaitanya

**Wieselburg** (AT) 01. – 03.12.2023  
 Veranstaltungsort: KriyaMandiram  
[Zweitere Details und Programm](#)

**Wieselburg** (AT) 01. – 03.03.2024  
 Veranstaltungsort: KriyaMandiram

Kontakt: chaitanya@babaji.at  
 Telefon: 0043 (0)664 4180940

### Zweite Einweihung

(Anthar Kriya Yoga)

mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 13. – 16.06.2024  
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
[Zweitere Details und Programm](#)

**Burgdorf** (CH) 04. – 07.07.2024  
 Veranstaltungsort: Begegnungszentrum  
 PURNACHANDRA  
*➤ weitere Details und Programm folgen*

Kontakt: info@babaji.de

### Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 25.07. – 04.08.2024  
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

### Kriya Hatha-Yoga-Lehrgang

mit Brahmananda und Chaitanya

**Wieselburg** (AT) 11. – 19.05.2024  
 Veranstaltungsort: KriyaMandiram, Präsenzveranstaltung, 1. Teil

**Wieselburg** (AT) 14. – 22.09.2024  
 Veranstaltungsort: KriyaMandiram, Präsenzveranstaltung, 2. Teil

**Besuche die Seite unseres Internetver-**  
**sandhandels**

unter [www.babajiskriyayoga.net](http://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 worden sind. Erhalte per Post jeden Monat eine Lektion von 24-30 Seiten zu einem bestimmten Thema mit praktischen Übungen. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse).

**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 DEUTDEDBFRA*

**Anmerkung für Abonnenten des Kriya**

**Yoga Journals:** Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis zum 31. Dezember 2023 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.