



# **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. Das Rezept des Kriya Yoga für gute Beziehungen  
von M. G. Satchidananda
2. Kriya Hatha Yoga wirkt bei allen Beschwerden  
von Durga Ahlund
3. Kriya Yogi Amman Pranabananda, (Teil 1)  
von Acharya Ganapati
4. Der Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas begrüßt drei neue Mitglieder
5. Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2025
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. Das Rezept des Kriya Yoga für gute Beziehungen**

**von M. G. Satchidananda**

„Indem man Freundlichkeit gegenüber  
den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den  
Unglücklichen, Freude gegenüber den  
Tugendhaften und Gleichmut gegenüber

den Untugendhaften praktiziert, bewahrt  
der Geist seine ungestörte Ruhe.“ – Kriya  
Yoga Sutra I.33

Der Geist kann ein Hindernis oder eine Hilfe beim Prozess der Selbst-Verwirklichung sein. Um den Prozess zu erleichtern, wird empfohlen, im täglichen Leben diese vier Verhaltensweisen zu pflegen. Selbst wenn wir keine spirituellen Ziele anstreben, werden wir eine heitere Gelassenheit empfinden, wenn wir diesem Rat folgen. Der Geist tendiert allerdings manchmal in die entgegengesetzte Richtung.

**Freundlichkeit oder Wohlwollen (*maitri*) gegenüber den Glücklichen (*sukha*):** Es ist nötig, sich um eine solche Haltung zu bemühen, weil wir manchmal eifersüchtig oder neidisch gegenüber denjenigen sind, die glücklich sind, und diese kritisieren. So kann es z. B. vorkommen, dass wir neidisch sind, wenn andere auf der materiellen Ebene die Früchte ihrer Arbeit genießen. In einem solchen Fall sollten wir stattdessen sagen: „Möge es ihnen weiterhin gut gehen.“

**Mitgefühl (*karuna*) gegenüber denen, die leiden (*duhkha*):** Selbst wenn wir durch unsere Gedanken oder Handlungen nur wenig für einen anderen Menschen tun können, so wird doch unsere eigene Psyche verändert, indem wir uns dem Mitgefühl öffnen. Wir sollten diese Menschen nicht verurteilen, indem wir etwa sagen: „Sie leiden eben wegen ihres schlechten *karma*.“

**Sich erfreuen (*muditā*) an den Tugendhaften (*punya*):** Nimm sie dir zum Vorbild und freue dich, dass es solche Menschen gibt.

**Gleichmut (*upeksā*) gegenüber untugendhaften Menschen (*apunya*):** Lass deinen Geist nicht durch negative Menschen beeinflussen. Urteile nicht über andere. Wir sollten solche Menschen, die vielleicht leiden, auch nicht missachten,

sondern auch sie lieben. Wir können jemand durchaus lieben, ohne über sein Verhalten zu urteilen. Wenn wir jemand verurteilen, verstärken wir nur in unserem eigenen Geist die negativen Eigenschaften, die wir ablehnen. Es ist in der Regel so, dass wir bei anderen gerade das ablehnen, was wir selbst in uns haben. Die Welt ist in uns. Um die Welt zu verändern, brauchen wir nur unsere Gedanken zu ändern. Sieh einfach über die Fehler der anderen hinweg. Gehe nicht näher auf ihre Schwächen ein. Wenn wir das tun, übertragen wir auf sie Gedanken, die ihre Schwächen nur verstärken.

Indem wir uns um solche Einstellungen bemühen, wird unser Geist gereinigt, und das führt zu einer konzentrierten heiteren Gelassenheit.

**Übung:** Bemühe dich um Freundlichkeit gegenüber den Glücklichen und zeige Mitgefühl gegenüber den Unglücklichen. Erfreue dich an den Tugendhaften und übe Gleichmut gegenüber den Untugendhaften. Nutze deine persönlichen Beziehungen, um diese Fähigkeiten zu entwickeln und beobachte, wie daraus Ruhe entsteht.

### **Patanjali schreibt auch fünf soziale Beschränkungen vor, die als *Yamas* bekannt sind**

„Die Selbstbeschränkungen sind Gewaltlosigkeit, Wahrheitsliebe, Nicht-Stehlen, Enthaltensamkeit und Begierdelosigkeit.“- Kriya Yoga Sutra II.30

Zur Gewaltlosigkeit (*ahimsā*) gehört Nicht-Verletzen – egal ob durch Taten, Worte oder Gedanken. *Himsā* heißt Verletzen und *ahimsā* demnach nicht verletzen. Unsere Worte und Gedanken haben eine große Kraft. Sie können andere ver-

letzen. Sie können zu Taten anstiften, die verletzen. Wenn wir aufhören, andere zu verletzen, stellen wir fest, dass es in unserem Geist keine Gefühle des Hasses, des Neids, der Wut oder Angst mehr gibt. Durch diesen Prozess wird unser Bewusstsein gereinigt. Indem wir uns bemühen zu verzeihen, können wir solche Gefühle, die nicht nur andere, sondern letztlich auch uns selbst verletzen, ausschalten.

Bei der Wahrheitsliebe (*satya*) geht es nicht nur um Nicht-lügen, sondern auch um Übertreiben, Betrügen, Vortäuschen, Heuchelei und Ehrlichkeit in der Werbung. Anderenfalls betrügen wir uns selbst, verschieben die Aufarbeitung von ausstehendem *karma* und schaffen neues *karma* bzw. verstärken das vorhandene. Wenn man alle Fiktionen, alle Vorstellungen und alles Unwirkliche im Denken, Reden und Handeln beiseite lässt, entdeckt man schnell, was die Wahrheit ist. Nichts als die Wahrheit zu sagen, ist sehr aufschlussreich. Vieles, was gesprochen wird, ist unnötig, trivial und unrealistisch. Wer schweigt und wer überlegt, ehe er spricht, um nur das auszusprechen, was erbaulich ist, bringt große Klarheit in seinen Geist und seine Beziehungen.

Nicht-Stehlen (*asteya*) heißt nichts nehmen, was einem nicht gehört. Stehlen hüllt unser Bewusstsein in Dunkelheit, in der wir unsere wesentlichen Gemeinsamkeiten nicht erkennen. Es verschließt unser Herz, unterstützt egoistische Tendenzen und bringt uns ab vom Weg der Selbst-Verwirklichung. Es ist ein Ausdruck von Angst und Schwäche angesichts eines Wunsches. Wenn wir stehlen, geben wir unsere Stärke, die in der Selbstbeherrschung liegt, auf und verstärken den Einfluss negativer Kräfte.

Enthaltsamkeit (*brahmacharya*) schließt sexuelle Enthaltsamkeit auf körperlicher

und emotionaler bzw. energetischer und mentaler Ebene ein. Auf diese Weise kann man vieles loslassen, was für die meisten Menschen – und somit auch für den Prozess der Selbst-Verwirklichung – gewöhnlich eine große Quelle der Ablenkung und des Leids ist. Auch wenn man in einer festen Partnerbeziehung lebt, können Ablenkung und Zerstreuung weitgehend vermieden werden, wenn man sich um Mäßigung und Bewusstheit beim Sex bemüht. Man liebt den anderen wie sein eigenes Selbst. Wenn man ein Versprechen nicht korrekt einhält, besteht die Gefahr der Verdrängung und folglich gefährlicher psychologischer Auswirkungen. Man sollte sich davor hüten, Antipathien gegenüber dem anderen Geschlecht oder Gefühle von Schuld, Scham oder Frustration gegenüber der eigenen Sexualität aufkommen zu lassen. In unserer heutigen hedonistischen Gesellschaft mag das Ideal sexueller Enthaltsamkeit und Reinheit den meisten Menschen nicht nur abwegig, sondern sogar unmöglich erscheinen. Es ist weder das eine noch das andere. Derjenige, der es praktizieren will, sollte jedoch gründlich über die Werte und Erwartungen unserer heutigen Kultur sowie das Wesen der Sexualität nachdenken. Um dieses Ideal zu erreichen, muss man von einem ganzheitlichen Standpunkt an die Sache herangehen und viel Geduld und Ausdauer aufbringen.

Zur Begierdelosigkeit (*aparigraha*) gehört, dass man sich in seinen Vorstellungen nicht mit materiellem Besitz beschäftigt oder Dinge begehrt, die anderen gehören. Oft geben sich die Menschen dem Wunschtraum hin, plötzlich reich zu werden, indem sie das große Los ziehen, einen reichen Partner heiraten oder an der Börse gewinnen. Und sie meinen, dass sie damit das dauerhafte Glück finden. Das ist aber reine Torheit. Sich solchen

Phantasien hinzugeben, lenkt nur ab von der inneren Quelle dauerhaften Glücks.

Im *Tirumantiram* werden in Vers 554 zehn Selbstbeschränkungen (*yamas*) aufgezählt:

Er tötet nicht, er lügt nicht, er stiehlt nicht,

Er ist voll Tugend; gut, sanft und gerecht;

Er teilt seine Freuden, kennt keinen Makel,

Weder Trunksucht noch Lust.

Die Selbstbeschränkungen (*yamas*) regulieren und harmonisieren das soziale Umfeld des *yogin* und schaffen die Grundlage für unsere Übungspraxis. Es mag am Anfang schwierig sein, sie einzuhalten. Dazu gehört bewusste Anstrengung und großer Willenseinsatz. Aber indem wir uns weiterentwickeln, wird es uns nicht nur zur Gewohnheit, sondern erfordert praktisch auch keine Mühe mehr, sie einzuhalten. Es wird eine Funktion unserer Selbst-Verwirklichung.

**Übung:** Beobachte in Ruhe – ohne über dich selbst oder andere zu urteilen – deine Handlungen und Gefühle gegenüber anderen Menschen und beobachte weiter, was sich daraus ergibt. Erinnere dich an die Selbstbeschränkungen (*yamas*) als ein Instrument des Loslassens (*vairāgya*) und der Unterscheidung zwischen dem Sehenden und dem Gesehenen (*viveka-khyāti*). Notiere dir, wann du diese Selbstbeschränkungen vergisst. Nimm Affirmationen zur Hilfe, um die Selbstbeschränkungen verstärkt zu üben (vgl. Vers II. 33 und II.34).

### **„Dieses Große Gelübde ist universell, unabhängig von Status, Ort, Zeit oder Umständen.“ – Kriya Yoga Sutra II.31**

Hier betont Patañjali, dass diese ethischen Prinzipien unabhängig von unserem Status zu befolgen sind. Selbst der vollendete *yogin* darf sie nicht ignorieren. Verrückte (weise) Eingeweihte verschiedener spiritueller Traditionen haben sie zeitweise ignoriert und sich selbst damit diskreditiert oder ruiniert.

Dieses Große Gelübde (*mahā-vratam*) ist für den *Yoga*-Schüler eine große Hilfe, um seine egoistischen Wünsche zu überwinden und die totale Hingabe zu erreichen. Um absolut unbeeinflusst von allem äußeren Geschehen zu bleiben, brauchen wir ein reines Herz. Um gleichmütig zu bleiben und nicht zu reagieren, müssen sich auch die Großen von allem freimachen, was ihren Charakter verderben könnte.

### **Warum scheitern spirituelle Meister daran, sich an diese Vorgaben zu halten?**

Viele Yogaschüler sind überrascht, wenn „spirituelle Meister“ die Selbstbeschränkungen (*yamas*) und Verhaltensregeln (*niyamas*) nicht einhalten. Sie wissen nicht, dass man spirituell weit fortgeschritten sein und über yogische Fähigkeiten (*siddhis*) verfügen kann und trotzdem im Unterbewusstsein negativ programmiert ist. Deshalb beginnen wir in *Babaji's Kriya Yoga* mit *śuddhi dhyāna kriyā*, als dem ersten *dhyāna kriya* in der Einweihungsstufe I, um das Unterbewusstsein zu reinigen. Dies ist ein langer Prozess, aber selbst eine kleine Anstrengung hilft schon, viele Programmierungen, die uns ablenken, aufzulösen. Wie aus den Versen II.33 und II.34 zu entnehmen ist, ist es – abgesehen von der Reinigung des Unterbe-



wusstseins – für den Yogaschüler auch sinnvoll, negative Gedanken durch positive zu neutralisieren. Wenn andere – und unter ihnen auch „spirituelle Meister“ – nicht alle *yamas* und *niyamas* einhalten, sollten wir sie nicht verurteilen. Wir sollten ihnen einen „Besen“ geben und sie ermuntern, ihr Untergeschoss zu kehren – genauso wie das jeder andere auch tun muss. Wir sollten jedoch nicht unsere Kraft an sie verschwenden. Jeder ist verantwortlich für seine bzw. ihre eigenen Handlungen und Fehler. Und außerdem: Ehe nicht das höhere Bewusstsein vollständig den Energiekörper und den physischen Körper durchdrungen und transformiert hat, besteht immer ein großes Risiko, dass die egoistischen Tendenzen weiter bestehen und Probleme verursachen. Ständige Achtsamkeit und Selbstkontrolle sind erforderlich, um diese ersten beiden Glieder des Yoga bis zur höchsten Ebene der Selbstverwirklichung einzuhalten.

Übung: Halte dich an diese Selbstbeschränkungen (*yamas*) in unterschiedlichen Situationen, z. B. bei der Arbeit, im Umgang mit „schwierigen Menschen“

oder bei Versuchungen. Reflektiere über die folgenden Worte: „Der Körper ist anpassungsfähig und unpersönlich ohne eigenen Willen. Lass ohne eigenen Willen wie ein Rundfunkgerät DAS unbeeinträchtigt hindurchfließen.“ Übe *śuddhi dhyāna kriyā* im Alltag.

Quelle: „*Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*“, von Marshall Govindan. 2000.

Erhältlich auf unserer Website in 10 Sprachen:

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

Für mehr Informationen über die *Yamas*, die sozialen Beschränkungen, bestelle das E-Book „*Das Gegenteil tun: Die fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*“, erhältlich in 5 Sprachen:

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite doing ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite doing ebook)

## 2. Kriya Hatha Yoga wirkt bei allen Beschwerden

von Durga Ahlund

Heutzutage gelten anhaltende Unruhe, Angst, Furcht, Wut, Depression, Sorge und Traurigkeit immer mehr als normal. Wir finden uns einfach damit ab, oder behandeln unseren Stress und dessen Auslöser medikamentös. Wir gönnen uns weder genug Schlaf, noch geben wir der Bewältigung der Auswirkungen des Stresses den zeitlich notwendigen Vorrang, weil wir uns einbilden, „Ich habe nicht die Zeit

dafür“. Wenn sich diese Einflüsse zu sehr anhäufen und wir es verpassen, das Gleichgewicht wieder herzustellen, verschlechtert sich unsere physische, emotionale und geistige Gesundheit zusehends. Es ist erwiesen, dass chronischer Stress absolut jedes physische und psychische System des Menschen beeinträchtigt. Stress ist nicht nur die Hauptursache für Muskel- und Rückenschmerzen, Depressi-

onen und schlechten Schlaf, sondern auch für Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Kreativitätsverlust, ein schwaches Gedächtnis und eine Zunahme der emotionalen Intensität und verringert unsere Anpassungsfähigkeit an normale Lebenssituationen.

Nach aktuellen Schätzungen liegt die Rate von Stress und Angst bei Erwachsenen in den USA bei 59 Prozent und bei Jugendlichen bei 32 Prozent. Ein Bildungsumfeld, das sich zunehmend auf Prüfungen und Bewertungen statt auf Erforschen und die Freude am Lernen konzentriert, setzt unsere Kinder in einer Weise unter Druck, die Stress garantiert, und die Auslöser dafür werden schon in jungen Jahren festgelegt. Während die USA in Bezug auf mentale, emotionale und existenzielle Ängste weltweit führend zu sein scheinen, nehmen lähmender Stress und Angstzustände weltweit zu. Gewalt, sozialer Unfrieden und politische Ungewissheit, Unsicherheit am Arbeitsplatz, die Verschmutzung unseres Planeten und Naturkatastrophen aufgrund des Klimawandels berühren uns alle sehr tief. Wir sind eine ängstliche Spezies auf der Suche nach Ruhe, nach geistiger und emotionaler Stabilität und nach Glück. Yoga ist nicht mehr nur für diejenigen geeignet, die nach körperlicher bzw. sportlicher Perfektion oder nach spiritueller Erleuchtung suchen. Die Menschen wenden sich dem Yoga zu, wenn es ihnen schlecht geht. Um Heilung zu ermöglichen, muss der Schwerpunkt des Yoga, wie bei der Erziehung, auf dem Erforschen und der Freude am Lernen und Üben liegen, nicht auf dem Erbringen von Leistungen oder Bewertungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Regelmäßigkeit

eines integrierten Yogasystems dazu beiträgt, Stresstoleranz und Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Yoga hat das Potenzial zur Selbstregulierung. Es gibt zwar keine Patentlösung für alle, aber wenn Yoga als integrierte *Asana*-Praxis mit Atembewusstsein angeboten wird und darüber hinaus *Pranayama*, die Anwendung von *Bandhas* und die Anleitung zum Rückzug der Sinne, Konzentration und Meditation umfasst, wird jeder Schüler davon profitieren! Es ist die kombinierte Praxis von Yoga und Meditation, die das Potenzial hat, den Schmerz physischer Anspannung und Ungleichgewichte im Körper zu lindern. Eine Praxis von *Asana*, *Pranayama* und Meditation ist erforderlich, um mentale und emotionale Unruhe zu reduzieren. Zur Ausbildung eines starken Nervensystems und zum Erreichen eines körperlichen, geistigen und emotionalen Gleichgewichts, bedarf es einer Übungspraxis, die jene Verspannungen im Körper abbaut, die den Geist dazu ermutigen, über negative oder unangenehme Gedanken nachzudenken. Die beste Wirkung erzielt man, wenn man mindestens drei- bis fünfmal pro Woche engagiert übt.

Sat Bir Singh Khalsa, PhD. betreibt seit 2001 an der Harvard Medical School klinische Forschung zu Yoga als Therapie für anhaltenden Stress und Angst, Trauma und Burnout bzw. arbeitsbedingte Erschöpfung. Er hat Studien an öffentlichen Schulen durchgeführt, um herauszufinden, wie Yoga Heranwachsende am besten unterstützen kann. Dr. Khalsa arbeitet weiterhin mit der *International Association of Yoga Therapists* zusammen, um Yoga als Therapie zu fördern. Seine Forschung konzentriert sich weitgehend auf chronische Stresssymptome, Panikattacken, anhaltende Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, mangelnde Kreativität,

Depersonalisierung und emotionale Intensität.

Dr. Khalsa sagte mir, dass er glaubt, der wichtigste Beweis, den er medizinischen Fachleuten geliefert hat, sei, dass *Asana*-Praxis allein nicht ausreicht, um zu heilen. Eine erfolgreiche Behandlung ergibt sich aus der konsequenten Anwendung eines integrierten Systems von *Asana*, *Pranayama*, Meditation, *Mudras* und *Mantras*. Er war an der Erforschung, Prüfung und Veröffentlichung der Vorteile einer bekannten *Kundalini Yoga-Praxis* beteiligt, die *Kirtan Kriya (Mudra-Mantra-Praxis)* genannt wird. *Kirtan Kriya* ist intensiv erforscht worden, und seine Vorteile für die Gesundheit des Gehirns sind weitreichend. Ich habe Sat Bir ausdrücklich gefragt, welches *Pranayama* sich als besonders nützlich erwiesen hat. Er sagte, dass nur die Zwerchfellatmung mit einem Verhältnis von 1:2 (Einatmung zu Ausatmung) untersucht wurde, wobei sich diese jedoch als sehr vorteilhaft erwiesen hat, da sie die parasympathische Reaktion erhöht und die Stresstoleranz und Widerstandsfähigkeit fördert. Er meinte, das bedauerliche Problem bei der Yoga-Forschung sei, dass es einfach nicht die Mittel für intensivere und größere Studien gebe, die dramatische und nachdrückliche Ergebnisse bringen könnten. Es gebe so viel mehr, das erforscht werden könnte und sollte.

Sat Birs Interesse an der Yoga-Forschung wurde ursprünglich geweckt, als Swami Rama 1971 ganz öffentlich eine außergewöhnliche Fähigkeit zur Selbstregulierung seiner inneren Zustände demonstrierte. In jenen frühen Jahren nahmen mehrere Yogis, darunter auch Yogi Ramaiah, bereitwillig an der wissenschaftlichen Forschung teil, während sie meditierten und Yoga praktizierten. Danach war das Interesse an der *Kundalini*-

Forschung groß, aber das Geld versiegte bald. Einen Aufschwung erlebte die Finanzierung vor einigen Jahren, als Untersuchungen zeigten, dass Yoga-Praktiken den GABA-Spiegel (Gamma-Aminobuttersäure) im Gehirn direkt erhöhen. Die Erhöhung des GABA-Spiegels hat eine beruhigende Wirkung und spielt eine wichtige Rolle bei der Kontrolle der Hyperaktivität der Nervenzellen, die mit Stress, Angst und Furcht assoziiert ist. Auch der Schlaf wird positiv beeinflusst.

Sat Bir schien sich mit dem Stand seiner Forschung abgefunden zu haben. Er schüttelte den Kopf und sagte: „Die Yoga-Forschung benötigt eine langfristige Finanzierung, da eine regelmäßige Praxis über einen längeren Zeitraum erforderlich ist und wir niemals schnell direkte Ergebnisse erzielen werden.“ Aber er fügte schnell hinzu, dass er sich sicher sei, dass Yoga und Meditation Stress und Ängste direkt ansprechen und lindern können, also müssen wir beharrlich bleiben. Ich glaube, er hat sich ernsthaft an mich gewandt und gefragt, ob ich irgendwelche Milliardäre kenne, die daran interessiert sein könnten? Ich verneinte.

### **Kriya Hatha Yoga bietet ein perfektes System, zur Heilung dessen, was einen plagt.**

Was ich weiß, ist, dass Kriya Yoga ein perfektes System ist, um Stress und Ängste zu bewältigen. Kriya Hatha Yoga ist schon allein eine integrale, willentliche, auf Absicht basierte Praxis, und die 18 *Asanas* wirken wie Akupressur auf den materiellen Teil unserer Physiologie und zielen auf die subtilen Kanäle innerhalb des physischen Körpers. Sie arbeiten nicht nur auf das Auflösen von Spannungen im Muskel- und Bindegewebe hin, sondern

auch auf das Lösen von Blockaden in den subtilen *Nadis*, wodurch der Energiefluss verstärkt wird. Blockierte Energie kann durch eine schlechte Körperhaltung, ungesunde Essgewohnheiten, übertriebene Maßlosigkeit und eine unzureichende Ausscheidung von körperlichen, geistigen und emotionalen Giftstoffen entstehen.

Der Körper verfügt über einen angeborenen Schutzmechanismus, ein „emotionales Gedächtnis“, das jedes erlebte Trauma im Muskelgedächtnis unseres Körpers verschlüsselt. Jede starke emotionale Erinnerung kann zu Spannungen im Körper führen, die uns einengen, unsere Energie blockieren und unsere Fähigkeit, sie loszulassen, beeinträchtigen. Anfangs verspüren wir vielleicht eine Steifheit und Unbeweglichkeit der Gelenke, aber wenn dies andauert, können Schmerzen, Krankheiten oder Ängste folgen. Der Körper schreckt bewusst und unbewusst vor jeder Bewegung zurück, die in die Nähe dieser Erinnerung führt, und so vergessen oder verdrängen wir die eigentliche Quelle unseres Unbehagens und können am Ende unter einer generalisierten Angst leiden. Unsere Hatha-Yoga-Praxis ist eine Möglichkeit, offensichtliche körperliche Spannungen anzusprechen und zu lösen und die Quelle dessen zu entdecken, was uns in unserem Körper einschränkt, und vielleicht sogar Einsicht in das zu gewinnen, wogegen wir uns in unserem Leben sträuben.

Diese Serie wird stufenweise geübt und sollte dich nie ermüden, im Gegenteil, je mehr du übst, desto entspannter wirst du. Jede Haltung führt dich in einen tieferen Zustand der Entspannung und schenkt dir mehr und mehr Energie. Je mehr *Asanas* du machst, desto mehr Energie empfängst du. Dies wird dir spürbar dynamisches Selbstvertrauen

verleihen, das du mit von der Matte nehmen kannst.

### **Nicht das Asana, sondern die Bewegung des Prana ist es, die heilt.**

Kriya Hatha Yoga ist so gut geeignet, um an dem zu arbeiten, was uns plagt, weil es uns entspannt, stärkt, ausgleicht und beruhigt. Es ist eine Kunst und eine Wissenschaft, die darauf ausgerichtet ist, auf allen Ebenen unseres Seins durch das evolutionäre Potenzial von Bewusstsein und *Prana* zu wirken. *Asana* kann uns tief nach innen ziehen und die physischen Barrieren, die körperlichen Abfallprodukte und emotionalen Gifte wegschmelzen, die uns daran hindern, die ganze Bandbreite der Empfindungen von belebtem *Prana* im Körper zu erfahren. Es sind die Körperempfindungen, die tatsächlich einen direkten Weg zu neuer Energie, Stabilität und Verjüngung ebnen.

Durch die korrekte Ausrichtung, die von äußeren und inneren Reizen gesteuert wird, werden wir in eine so tiefe Entspannung geführt, dass das *Asana* direkt Körperempfindungen stimuliert und freisetzt. Diese Körperempfindungen sind die verjüngenden Aspekte von *Asana*. Die Empfindungen sind Mikrovibrationen, die *Mudras* unseres *Prana*, unserer Lebenskraft, erzeugen. Noch einmal, es ist die Bewegung des *Prana*, die uns heilt, nicht das *Asana*. Körperliche Empfindungen werden als taktile Reize wahrgenommen, vielleicht als Kribbeln, als Flimmern oder Flattern oder als Wellen, die die Wirbelsäule und das gesamte Nervensystem auf und ab fließen und auf den *Prana* reagieren, der sie belebt. Diese Mikrovibrationen können Blockaden im subtilen Nervensystem lösen, unser Nervensystem stärken und uns in einen ruhigen physischen und emotionalen Raum der tiefen Entspannung führen.

**Asanas, wenn sie mit Absicht und Bewusstheit für längere Zeit (5-10 Min.) gehalten werden,** können helfen, lange gehegte Gefühle von Traurigkeit, Angst oder Wut loszulassen, Emotionen, die dafür verantwortlich sein können, dass man sich blockiert fühlt. Hatha Yoga: *Asana, Pranayama, Bandhas, Mudras* können alte, toxische Emotionen, die in der Muskulatur und im Nervensystem gespeichert sind, in Bewegung versetzen. Gewahrsein, Absicht und bewusste *Ujjayi*-Atmung sind der Schlüssel, um sie zu bewältigen. Aus jahrelanger persönlicher Erfahrung als Praktizierende und Lehrerin weiß ich, wie sich emotionale Verstrickungen und unnötige Persönlichkeitsmerkmale, die unter dem Schutz jahrzehntelanger Panzerungen tief verankert sind, in einem Augenblick auflösen können, vielleicht nur durch eine Veränderung der Atemfrequenz oder durch das Vergießen von Tränen. Du kannst die Emotion vielleicht schmecken, aber du erlebst nicht die Erinnerungen wieder, mit denen sie gespeichert wurde. Du kannst den Geschmack von tiefer Traurigkeit, Angst oder Wut wahrnehmen, aber sobald dieser Geschmack freigesetzt wurde, ist er verschwunden. Wenn diese Giftstoffe entwichen sind, erlebst du ein Gefühl der Leichtigkeit und des Auftriebs im Körper und spürst dein innerstes Selbst als leeren Raum. Das Verweilen in der Haltung wird mühelos. Die Wirkung einer sich entfaltenden Praxis der 18 *Asanas* ist, dass du und deine Persönlichkeit leichter werden und an Selbstvertrauen gewinnen.

**Um uns zu entwickeln, müssen wir uns unserer persönlichen Herausforderungen oder Unzulänglichkeiten bewusst werden und bereit sein, an uns**

**selbst zu arbeiten und nicht nur Asanas auszuführen.**

Die Reinigung des physischen, mentalen und emotionalen Körpers ist entscheidend für die eigene Heilung und Verjüngung. Wenn man kraftvolle Yogatechniken praktiziert, ohne sich gleichermaßen auf die Reinigung der *Nadis* zu konzentrieren, läuft man Gefahr, zwar starke Energie zu aktivieren, aber auch zu stauen. Energie, die blockiert wird, erzeugt einen Energieüberschuss in einem Gebiet und einen Energiemangel in anderen Bereichen. Starke Energie, die in einem bestimmten *Nadi* oder *Chakra* blockiert ist, kann schwerwiegende körperliche oder geistig-emotionale Ungleichgewichte erzeugen.

**Absicht und Anstrengung sind entscheidend für den Erfolg.**

Wenn du verstehst, was deine Kriya-Hatha-Yoga-Praxis ist, was sie für dich tun kann und definierst, was du von deiner Praxis erwartest, kannst du Fortschritte erzielen. Eine Absicht festzulegen, schafft das Interesse, das dein Geist braucht, um in der Praxis eingebunden zu bleiben. Wenn deine Absicht darin besteht, die Kraft des Willens, des Geistes und des Atems in deiner *Asana*-Praxis zu nutzen, genügt das, damit du davon profitierst. Falls du aber auch beabsichtigst, dass deine *Asana*-Praxis dich befähigt, das loszulassen, was dir Leid bereitet bzw. dich zurückhält, oder dass sie die Gnade des *Prana*, das dich belebt, in Gang setzt, um dich in deinem Leben voranzubringen, dann ist das ebenso möglich. Durch die Praxis werden Intention und Anstrengung gefördert, nicht nur Flexibilität und Kraft. Anstrengung bedeutet nicht, den Körper in eine bestimmte Haltung zu zwingen. Anstrengung ist ein geistiger Zustand, der

es dem Körper erlaubt und ihn ermutigt, sich tiefer in die Haltungen zu bewegen. Man muss bereit sein. Man muss gewillt sein, sich zu verändern. Vieles von dem, was wir als körperliche Steifheit oder Stagnation empfinden, ist im Geist und in unseren Emotionen zu finden und auf frühere Erfahrungen und Konditionierungen zurückzuführen. Wenn man das Bedürfnis des Geistes, alles zu kontrollieren, überwindet, können Muskelverspannungen sowie körperliche und emotionale Unruhe gelöst werden.

Der Schlüssel zum Gleichgewicht zwischen Absicht und Anstrengung liegt in der gleichzeitigen Aufrechterhaltung von Ausrichtung und Entspannung. Das Gleichgewicht von Ausrichtung und Entspannung wird durch Körperbewusstsein, *Ujjayi Pranayama*, *Bandhas* und *Mudras* hergestellt. Besonders hilfreich ist das ***Ujjayi Pranayama***. Damit ist der wie Meeresrauschen klingende Atem gemeint. Dies verlangsamt und reguliert die Atmung, entspannt den Körper und setzt Spannungen frei. Dieser Atem lädt uns ein, uns bewusst in die Haltungen zu vertiefen, ohne sie zu erzwingen oder zu schnell einzunehmen. Er erlaubt es uns, die Spannung langsam und ohne Angst zu erforschen und zu lösen. *Ujjayi* bedeutet siegreicher Atem: siegreich über das Ein- und Ausatmen (*Nadis* öffnen sich); siegreich über die Dualität von Atem und Atmenden, da der Atmende und der Atem eins werden; siegreich über den konditionierten Geist. Er birgt großes Potenzial.

**Die Bandhas**, insbesondere die *Mula-* und *Uddiyana-Bandhas*, die Kontraktionen von Becken- und Bauchmuskulatur, werden in allen *Asanas* für Gleichgewicht, Ausrichtung, Sicherheit und Wirksamkeit eingesetzt. Sie bilden die wesentliche Stütze der Wirbelsäule, stärken den unteren Rücken und stimulieren den Energie-

fluss in den subtilen Energiekanälen. Alle drei *Bandhas* werden häufig eingesetzt, um das Nerven- und Kreislaufsystem positiv zu beeinflussen. Die *Bandhas* stärken die Aktivität des Sympathikus im Körper und fördern die Entspannung, aber sie arbeiten auch daran, die autonome Nervenaktivität wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses wiederhergestellte Gleichgewicht wirkt sich positiv auf den Hypothalamus und das endokrine System aus und leitet Informationen an das emotionale System des Gehirns, das limbische System und an die Großhirnrinde weiter. Es werden Alpha-Gehirnströme stimuliert, wodurch die Kreativität zunimmt und Depressionen abgemildert werden. Wenn die ganze Persönlichkeit beteiligt ist, begünstigt die Anwendung der *Bandhas* eine angemessene Art von Anstrengung und Willenskraft, und man kann sogar eine bewusste Kontrolle über die in dem *Asana* fließende Energie erlangen.

Wenn ein Teil von dir desinteressiert oder abgelenkt ist, schweift der Geist ab und der *Prana* wird zerstreut. Es ist wichtig, dass sich die ganze Persönlichkeit an der Praxis beteiligt.

Wenn du das Mantra *Om Kriya Babaji Nama Aum* chantest und das Lied der Sonnenanbetung singst, werden Geist, Herz und *Prana* von Anfang an mit einbezogen. Die *Mudras* von *Kriya Asana Vanekom* bis hin zum Sonnengruß können diesen Kanal erzeugen, um den Geist zu konzentrieren und den *Prana* von vornherein zu lenken.

#### Wichtige Merksätze:

- 1) Ausrichtung führt zu Entspannung.
- 2) Die Entspannung baut Spannungen in den Muskeln ab, so dass diese effizienter arbeiten können. Entspan-

nung schafft aber auch Raum für die Auflösung von Blockaden in den *Nadis*, wodurch Körperempfindungen stimuliert und freigesetzt werden. Körperempfindungen sind Mikrovibrationen, *Mudras* der aktivierten *Prana*-Energie.

- 3) Die Aktivierung der Körperempfindungen bringt ruhige Stille in Körper und Geist. Die Stille ermöglicht es dem Geist, Bewusstsein zu entwickeln.
- 4) Die Aktivierung der Körperempfindungen und das Aufhören unwillkürlicher Gedanken erzeugt ein Bewusstsein für die Lebensenergie, die im Körper fließt.
- 5) Hingabe – das Eintauchen in die Lebensenergie ermöglicht es dem *Prana*, eine stärkere Verfeinerung der Energie und des Gleichgewichts zu erzeugen, ein Gefühl der Freude steigt in Körper und Geist auf.

Sobald Ausrichtung und Entspannung hergestellt sind, vertiefen sich die *Asanas* ohne Kraft und Anstrengung, und sie können länger gehalten werden. Du wirst sie länger halten wollen. Das *Asana* sollte regelmäßig, mindestens drei Minuten lang bewusst gehalten werden, um das Bindegewebe zu dehnen und dem *Asana* zu erlauben, die Energie im Körper zu beleben. Für die Aufrechterhaltung der Körperempfindungen, ist es notwendig, sich dessen bewusst zu sein, was im Körper geschieht, und sich dabei zu entspannen.

Erinnere dich daran, dass diese Empfindungen oder *Mudras*, die manchmal auch als „Haltung“ eines *Asana* bezeichnet werden, das sind, was ein *Asana* vervollkommenet, so dass die Perfektion eher von der inneren Haltung als von der äußeren kommt. Die gleichzeitige Ausrichtung und

Entspannung ermöglicht es dir, dich in dich selbst fallen zu lassen und diese *Mudras* aus flüchtiger Energie zu erzeugen. Diese vorübergehenden Energiewellen, die manchmal wie Funken kommen und gehen, erscheinen und verschwinden. Wir versuchen nicht, die Schwingungen festzuhalten. Diese Schwingungen lösen Spannungen und schaffen leeren Raum. Je länger du in einem solchen *Asana* verbleibst, ausgerichtet und entspannt und dir dessen bewusst, was geschieht, desto tiefer wird das *Asana* wirken, wobei der *Prana* deine Energie verfeinert.

Wenn du deine Praxis der 18 *Asanas* über Jahre hinweg fortsetzt und dabei *Bandhas*, *Pranayama*, *Mudra*, *Mantra* und Achtsamkeit mit einbeziehst, wirst du auf natürliche Weise auf den tiefsten Ebenen arbeiten, um die Elemente im Körper und die *Gunas* selbst auszubalancieren, die Naturkräfte *Rajas*, Aktivität oder Bewegung, *Tamas*, Trägheit oder Lethargie und *Sattva*, ausgeglichene Harmonie, aus denen das objektive Universum besteht. Durch regelmäßige Praxis können so im Laufe der Jahre überschüssiges *Rajas* (Leidenschaft und Unruhe) und überschüssiges *Tamas* (Lethargie und Faulheit) beseitigt werden, um Stimmung, Temperament und sogar Persönlichkeitsmerkmale zu verändern. Man wird *sattvischer*, d.h. geistig und emotional ruhig und ausgeglichen und ist in Harmonie mit sich selbst.

Frage dich selbst: Praktizierst du regelmäßig Kriya Hatha Yoga? Schätzt du deine regelmäßige Praxis der 18 Haltungen mehr als andere Yoga-Praktiken, die du in der Vergangenheit geübt hast? Was schätzt du an ihnen am meisten? Beginnst du mit dem *Kriya Asana Vanekom* und dem Sonnengruß mit dem *Mantra* und dem Sonnengesang? Beziehst du bewusst Atem, *Bandhas* und Achtsamkeit ein, um



den *Prana* zu lenken, wenn du dich durch die *Asanas* bewegst? Nimmst du Körperempfindungen wahr, während du dich in einem *Asana* hältst? Erlebst du eine Beruhigung von Geist und Körper, wenn du dich durch einige oder alle *Asanas* bewegst? Hast du dich schon einmal so tief in eines der *Asanas* fallen lassen, dass du absolute Stille in deinem Körper und deinem Geist erfahren hast? Erlebst du neben der Beruhigung des Geistes auch einen Zuwachs an Energie, Stärke, Kraft, Vitalität und Freude nach deiner *Asana*-Praxis?

Wenn du dein Verständnis und deine Praxis der 18 Haltungen vertiefen möchtest, solltest du die **Kriya Hatha Yoga**

**Lehrerausbildung im nächsten Sommer (31. Juli - 15. August 2025) in Betracht ziehen, um deine eigene Praxis zu intensivieren, unabhängig davon, ob du unterrichten möchtest oder nicht.**

[www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf)

Französisch:

[www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/lyer-formation-professeur-2025-Quebec.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/french/pdfs/lyer-formation-professeur-2025-Quebec.pdf)

### 3. Kriya Yogi Amman Pranabananda, „der Heilige mit zwei Körpern“ (Teil 1)

von José Tadeu Arantes (Acharya Ganapati)

Den Praktizierenden von Babaji's Kriya Yoga ist Swami Pranabananda als Amman bekannt, der dritte Unsterbliche von Gauri Shankar Pitam [1]. Wiedergeboren kurz nach seinem *Mahasamadhi* im Jahr 1918, soll er sich den höchst fortgeschrittenen Yogis angeschlossen haben, die den *Satguru* in dem geheimnisvollen Ashram im Himalaya umgeben. Sein neuer spiritueller Name, Amman, wird nach denen von Babaji und Mataji (Annai) in der vorletzten Strophe des *Dipam*, dem Lied zur Begrüßung der Sonne, angerufen.

Millionen von Menschen auf der ganzen Welt haben über Pranabananda in der *Autobiographie eines Yogi* von Paramahansa Yogananda gelesen. Neben den zahlreichen wunderbaren Asketen, die auf den inspirierenden Seiten des

Buches erwähnt werden, ist Pranabananda derjenige, dem der Autor den Spitznamen „der Heilige mit zwei Körpern“ gegeben hat. Ich habe nicht die Absicht, hier die von Yogananda vermittelten Informationen zu wiederholen. So sehr ich mich auch bemühen würde, ich könnte niemals die Frische des Zeugnisses aus erster Hand des Originalberichts bewahren. Außerdem ist die *Autobiographie eines Yogi* in jeder Buchhandlung erhältlich.

Es gibt jedoch auch andere Informationsquellen über den großen Adepten. Eine davon ist die kleine, rustikale Biographie von Sri Jnanendranath Mukhopadyay. Sein Vater war ein direkter Schüler von Pranabananda, und er selbst erhielt nach dem Tod seines Vaters die

Einweihung von dem Meister. Da er Pranabananda jedoch erst recht spät kennenlernte und nur sporadisch seine Anwesenheit genoss, gibt er Informationen weiter, die ihm von anderen übermittelt wurden und die er entsprechend seiner Sichtweise interpretierte. Trotz der kausalen Ungereimtheiten und der schlechten Schreibweise ist sein Text, der als Vorwort zu *Pranab Gita*, Pranabanandas Kommentar zur *Bhagavad Gita* [2], veröffentlicht wurde, eine wertvolle Quelle.

Ich habe viele seiner Informationen, ergänzt durch andere Recherchen, verwendet, um diese Kurzbiographie zu verfassen [zum besseren Verständnis der Sanskrit-Begriffe folgt am Ende des zweiten Teils dieses Artikels ein Glossar]. Was mich an Pranabanandas Reise am meisten beeindruckt hat, war die Erkenntnis, dass der Weg, der einen großen Yogi zur Selbstverwirklichung führt, durch völlig unkonventionelle und sogar bizarre Gebiete führen kann. Und auch, wie große Schwierigkeiten durch einen unerschütterlichen Willen überwunden werden können.

## Die spirituelle Wiedergeburt Indiens

Sri Jnanendranath Mukhopadyay nennt nicht den Kindheitsnamen von Pranabananda. Auch sagt er nicht, an welchem Tag, in welchem Monat und in welchem Jahr er geboren wurde. Er gibt an, dass er zwischen 70 und 75 Jahre alt war, als er *Mahasamadhi* erreichte. Da dies im Jahr 1918 geschah, kann man daraus schließen, dass er seine vorherige irdische Existenz zwischen 1843 und 1848 begann. Er kam in einem Jahrhundert zur Welt, das durch eine intensive, spirituelle Erweckung in Indien gekennzeichnet war.

Aus reiner Neugierde sind nachfolgend die Geburtsdaten einiger bemerkenswerter Vertreter der zeitgenössischen indischen Spiritualität in chronologischer Reihenfolge aufgeführt: 1828 (Lahiri Mahasaya), 1830 (Keshabananda), 1836 (Ramakrishna), 1855 (Yuktaswar), 1863 (Vivekananda), 1863 (Kebalananda), 1872 (Aurobindo), 1873 (Rama Tirtha), 1879 (Ramana Maharshi), 1887 (Sivananda), 1893 (Yogananda), 1896 (Anandamayi Ma). Ebenfalls im neunzehnten Jahrhundert, in einem unbekannten Jahr, wurde Shirdi Sai Baba geboren, dessen *Mahasamadhi* auch 1918 erfolgte.

Pranabananda (nennen wir ihn von nun an so, obwohl er diesen spirituellen Namen erst viel später erhielt) stammte aus einem ländlichen Dorf in Bengalen, weniger als hundert Kilometer von Kolkata (Kalkutta) entfernt, aus einer lokal bedeutenden Familie der Brahmanenkaste. Sein Vater war Polizeinspektor und lebte aus beruflichen Gründen zeitweise in Kalkutta. Daher wurde der Junge hauptsächlich von seiner Mutter unter der Obhut eines Onkels, des älteren Bruders des Vaters, aufgezogen.

Mukhopadyay sagt, dass Pranabananda schon in jungen Jahren Anzeichen von Intelligenz, Mitgefühl und Großzügigkeit zeigte. Er wurde von allen geliebt, unabhängig von Geschlecht, Alter und sozialer Stellung. Doch trotz seiner Fähigkeiten war er nie ein fleißiger Schüler. Später stellte er das formale schulische Lernen ganz ein. Danach, wie wir noch beschreiben werden, gab er auch seinen Beruf und seine Ehe auf.

Ich mag mich irren, aber ich halte die Tatsache, dass er diese drei Dinge hinter sich gelassen hat, für sehr aufschlussreich. Es ist sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich, die innere Welt eines Menschen zu erforschen. Wir kennen

nicht einmal uns selbst, geschweige denn jemanden, dessen Gestalt wir aus der Ferne, jenseits der schweren Nebel von Raum, Zeit und kulturellem Kontext, erblicken. Indem er seine Begegnungen mit Pranabananda beschreibt und wiedergibt, was andere über ihn gesagt haben, betont Yogananda das übernatürliche Verhalten des vollendeten Yogi. Mukhopadyay hingegen hält sich an äußere Fakten und triviale Begebenheiten aus dem Leben dieses Mannes. Auf der Suche nach einem Mittelweg zwischen den beiden Erzählungen versuche ich, mir die innersten Beweggründe dieses großen Adepten vorzustellen, die Kraftlinien, die seinen Lebensweg bestimmt haben.

Ich stelle mir eine hochbegabte Seele vor, einen geborenen Yogi, einen Reisenden, der bereits mit einer langen Geschichte spiritueller Errungenschaften in seinem Gepäck auf diesem Planeten angekommen ist. Für einen solchen Menschen, vor allem wenn das eigene *Sadhana* noch nicht gefestigt ist, müssen die gesellschaftlichen Konventionen und täglichen Routinen, die den Durchschnittsmenschen faszinieren und seine ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, sehr schwer zu ertragende Umwege darstellen. Dass Pranabananda schon von Anfang an diese reife, zur Ernte bereite Frucht war, bezeugt nicht nur die außergewöhnliche Verwirklichung, die er im Leben erreichte, sondern auch die Aussage seines späteren Gurus Lahiri Mahasaya, dass er in einer früheren Inkarnation ein großer *Rishi*, eine Koryphäe des spirituellen Weges gewesen sei.

### Hingabe, Musik und Drogen

Pranabanandas Onkel war ein frommer Brahmane, der den *Shivalingam* verehrte und die *Shastras* rezitierte. Diese hingebungs-

volle, häusliche Schwingung fand ein Echo in der Seele des Jungen und ließ einen uralten Ton in seiner jungen Brust erklingen. Nachdem er seine heilige Schnur [3] erhalten hatte, der Überlieferung nach wahrscheinlich im Alter von acht Jahren, begann der Kleine, täglich Shiva und Vishnu zu verehren und wurde ein begeisterter Sänger der Übersetzung des großen Epos *Mahabharata* in bengalischer Sprache.

Die spirituelle Berufung erblühte in ihm zusammen mit seiner Vorliebe für Musik. Jahre später gründete er zusammen mit anderen Dorfjungen eine Band, die sich der Aufführung von *Yatras* widmete. Um sein Talent zu fördern, suchte er die Hilfe eines Musiklehrers. Doch dieser Mann war ein Haschisch- und Opiumkonsument, der während des Unterrichts uneingeschränkt davon Gebrauch machte. In seiner Gesellschaft geriet auch der Schüler in die Abhängigkeit. In diesem heiklen Moment starb seine Mutter – eine Tatsache, die ein schweres Ungleichgewicht in der Familie verursachte.

Pranabananda war damals etwa 20 Jahre alt und hatte die englische Schule verlassen, um ein ausschweifendes Leben zu führen. Er nahm Drogen, lernte nicht und verwendete sein Geld darauf, den Armen zu helfen oder die Ausgaben seiner Freunde zu bezahlen. Dieses Verhalten führte zu einem schweren Konflikt mit seinem Vater. Voller Vorwürfe, verließ der junge Mann das Haus seines Vaters, um seinen eigenen Weg zu suchen.

Nachdem er verschiedene Orte durchwandert hatte, beginnend mit der heiligen Stadt Varanasi (Benares), fand er eine Anstellung bei der Eisenbahn, die die britische Kolonialmacht in Indien eingeführt hatte und die bis heute zu den am besten funktionierenden Institutionen des Landes gehört. Er lernte schnell die Tele-

grafie und wurde zum Lieblingsangestellten des englischen Aufsehers, der ihn zum Bahnhofsvorsteher in Samastipur im Bundesstaat Bihar beförderte. Dennoch behielt er sein heterodoxes Verhalten bei und gab das, was er verdiente, für Musik, Tanz, Haschisch, Opium und Almosen für die Armen und *Sannyasis* aus.

Bei seiner immer noch unstillen Suche nach Selbstverwirklichung auf unkonventionellen Wegen, fand er außerdem einen tantrischen Meister, der ihn in die Praxis der Meditation mit Leichen einführte. Obwohl das für das heutige westliche Empfinden abstoßend sein mag, ist die Meditation mit menschlichen Knochen oder in der makabren Umgebung von Krematorien eine fest verankerte Tradition in der vielschichtigen indischen Spiritualität. Ganze Überlieferungslinien sind ihr gewidmet. Und selbst Asketen, die diesen Schulen nicht angehören, greifen gelegentlich auf solche Übungen zurück, um sich die Vergänglichkeit der phänomenalen Welt ins Gedächtnis zu rufen und angesichts der vielfältigen Aspekte der Existenz Gleichmut zu entwickeln. Selbst Yogananda, der Jahre später ein Yogaformat entwickelte, das in der konservativen und voreingenommenen nordamerikanischen Gesellschaft der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts akzeptiert werden konnte, meditierte in der Anfangsphase seines *Sadhana* mit menschlichen Knochen.

Im Fall von Pranabananda dauerte diese bizarre Praxis nur kurze Zeit. Er gab sie bald wieder auf. Genauso wie er einige Zeit später auch seine Arbeit aufgab. Obwohl er von seinen Vorgesetzten sehr geschätzt wurde, insbesondere von seinem englischen Aufseher, der alle seine Exzentritäten duldete (wie die Angewohnheit, sich die Haare, den Bart und die Nägel nicht zu schneiden, wie es die entsagenden Asketen tun), veranlasste

ihn eines schönen Tages ein dringender Impuls zur Suche dazu, ohne um Erlaubnis zu fragen oder jemanden zu benachrichtigen, einfach die Arbeit zu verlassen und auf Pilgerfahrt zu gehen.

## Die Einweihung in Kriya Yoga

Von einem heiligen Ort zum anderen gelangte er zum berühmten schiitischen Heiligtum von Pashupatinath in Nepal. Damals wurde in diesem abgelegenen Königreich gerade der Telegraf eingeführt. Und der Maharadscha brauchte jemanden, der diese neue Technologie beherrschte. Als er von Pranabanandas Fähigkeiten erfuhr, versuchte er, ihn mit allen Mitteln zu umwerben und bot ihm sogar eine junge Nepalesin zur Heirat an. Als er erkannte, welche tendenzielle Richtung die Ereignisse nahmen, verließ der zukünftige *Swami* Nepal so schnell wie möglich und kehrte nach Varanasi zurück. Dort fand er schließlich, was er suchte, als er sich vor dem großen Yogi Lahiri Mahasaya niederwarf und die Einweihung in den Kriya Yoga erhielt.

Nachdem er seinem jungen Schüler erlaubt hatte, seinen immensen spirituellen Durst teilweise zu stillen, indem er in den abgelegenen Bergen meditierte, schickte ihn Lahiri Mahasaya zurück zu seiner Arbeit und zum Haus seines Vaters. An beiden Orten wurde Pranabananda mit offenen Armen empfangen. Und er konnte nicht „nein“ sagen, als sein Vater, bewegt von den indischsten aller Werte, dem Sinn für familiäre Kontinuität, ihn bat, zu heiraten. Er war der einzige Sohn, und wenn er keine Nachkommen zeugte, würde der Familienstammbaum mit ihm enden.

Der junge Mann stimmte einer arrangierten Ehe nach traditioneller Art und Weise zu. Die Braut wurde auf der Grundlage von Kaste, Familie und astrologischer

Übereinstimmung ausgewählt. All diese Vorkehrungen hatten jedoch nur eine begrenzte Wirkung, denn obwohl die Ehe Pranabananda mit zwei Kindern belohnen würde, war ein solches Arrangement nicht dazu bestimmt, von Dauer zu sein, wie wir später sehen werden. Vorher jedoch nahm der große Adept die Zügel des Familien- und Berufslebens fest in die Hand. Er arbeitete fleißig, um seine Frau, seine Kinder und andere Verwandte zu unterstützen.

In seiner Freizeit nahm er die Beziehung zu seinen alten Musik-, Unterhaltungs- und Suchtkumpanen wieder auf. Doch wann immer er konnte, ging er nach Varanasi, um *Darshan* von Lahiri Mahasaya zu erhalten. Sein großer Wunsch war es, in der Nähe des Gurus verweilen zu können. Und eines Tages sagte ihm der Meister, dass alle „Vorbereitungen“ dafür getroffen worden seien. Daraufhin erhielt der Schüler die Einladung, einen Bahnhof in der Nähe von Varanasi zu leiten, die er umgehend annahm. Seine Frau und die Kinder blieben im Dorf der Vorfahren, im Haus ihrer Familie.

Mit dem Tod seines Vaters übernahm Pranabananda nach indischem Brauch die Verantwortung für alle seine Angehörigen. Doch ob durch die Last der weltlichen Pflichten, die Unzufriedenheit einer nur teilweise erfüllten spirituellen Sehnsucht oder die heimtückische Dynamik der Sucht, er stürzte immer tiefer in den Abgrund der Abhängigkeit. Und er begann, täglich große Mengen an Haschisch und Opium zu konsumieren. Der Widerspruch zwischen den spirituellen Übungen, die sein Bewusstsein nach oben projizierten, und den Drogen, die es nach unten drückten, wuchs in ihm proportional an. Wie konnte er nach Selbstverwirk-

lichung streben, wenn er sich selbst nicht beherrschen konnte?

### **Angesichts der Schrecken der Hölle**

Als sein Musiklehrer ihn eines Tages aufforderte, die Pfeife für sie beide zu stopfen, brach eine unumgängliche Entscheidung hervor und nahm in seinem Bewusstsein Gestalt an. Da er eine tiefe Abneigung gegen seinen Zustand als Abhängiger empfand, sprach er in feierlichem Ton zu dem Lehrer: „Sie waren es, der mich in die Drogen eingeweiht hat. Deshalb schwöre ich vor Ihnen, den ich als Zeugen nehme, dass ich sie für immer aufgeben werde.“ Der Lehrer lachte sarkastisch und sagte: „Wir werden sehen, wie stark dein Wille ist. Du wirst nicht in der Lage sein, von der Sache wegzukommen. Nicht in diesem Leben.“

Pranabananda wandte sich von ihm ab. Am nächsten Morgen hatte er, gepeinigt vom Entzugssyndrom, keine Kraft, das Bett zu verlassen. In den folgenden Tagen erlebte er die Schrecken der Hölle. Als sein Chef von seinem Zustand erfuhr, besuchte er ihn. Er fand einen Menschen vor, der in einem Strudel aus körperlichen und seelischen Symptomen gefangen war, einen Schiffbrüchigen, der sich an das einzige Seil klammerte, das das Schicksal einem Menschen in einer solchen Situation bietet: die Kraft des Willens.

„Sie wollen mir eine opiumhaltige Medizin geben. Aber ich würde lieber sterben, als noch einmal Opium zu nehmen“, sagte Pranabananda. Berührt von seiner Entschlossenheit, ermutigte ihn der Chef, sein Gelübde einzuhalten, gewährte ihm unbefristeten Urlaub und versprach, alle seine medizinischen Kosten zu übernehmen. Nachdem er einen Monat lang bettlägerig war und unsägliches Leiden überstanden hatte, erholte sich der große

Adept und nahm, wie er geschworen hatte, nie wieder Drogen zu sich.

Der Tag folgte auf die Nacht, die Jahreszeiten wechselten einander ab, und zur gegebenen Zeit spülte eine Flut des Ganges das Haus weg, das Pranabananda von seinem Vater geerbt hatte. Der Adept, der die unvermeidliche Katastrophe vorausgesehen hatte, hatte zuvor Vorkehrungen getroffen. Er hatte einen guten Ort ausgewählt und seinem Schwiegervater Geld geschickt, um dort eine neue Behausung zu bauen. Der Schwiegervater nahm jedoch den größten Teil der Mittel in Beschlag. Er baute ein großes Haus für sich und ein kleines Haus mit nur zwei Zimmern für seinen Schwiegersohn und dessen Familie. Dieses unehrliche Verhalten schuf eine unüberwindbare Kluft zwischen den beiden Männern.

Pranabananda verlangte, dass seine Frau und seine Kinder das Haus seines Schwiegervaters verließen und zu ihm in die Nähe von Varanasi zogen. Aber die Frau hing sehr an ihrem Vater und hatte, ganz nach dem traditionellen indischen Muster, stärkere Bindungen zu ihrer Herkunftsfamilie als zu ihrem Mann. Sie weigerte sich zu gehen, was das Ende der Ehe bedeutete. Der Adept, der sich schon immer stark zum Leben der Entsagung hingezogen gefühlt hatte, aber von Lahiri Mahasaya daran gehindert worden war, *Sannyasi* zu werden, ließ sich nun durch nichts mehr aufhalten. Frei von ehelichen Verpflich-

tungen bat er um die Einweihung in den alten monastischen Orden der Swamis, der im 9. Jahrhundert n. Chr. von Adi Shankaracharya gegründet worden war, und erhielt diese. Sein Initiator war Adhiswara Srimat Swami Atmananda Giri Maharaj.

Nachdem er eingeweiht worden war, teilte Pranabananda seine Aufmerksamkeit zwischen zwei Meistern: seinem Sannyas-Guru Atmananda und seinem Yoga-Guru Lahiri Mahasaya. Wie er Yogananda viele Jahre später erzählte, war es der verborgenen Intervention von Lahiri Mahasaya zu verdanken, dass er seine Frühpensionierung bei der Eisenbahn erhielt. Der Text von Mukhopadhyay informiert uns, dass diese Rente selbst für damalige Verhältnisse bescheiden war: nur sieben Rupien pro Monat (was nach dem aktuellen Wechselkurs, der natürlich nicht verwendet werden kann, aber eine Schätzung erlaubt, weniger als 13 Cent pro Monat sind). Trotz der geringen Summe war der große



*Swami Pranabananda*

Adept hocherfreut, denn da er ein völlig enthaltsames Leben führte, konnte er mit dieser lebenslangen Rente seine ganze Zeit und Energie den spirituellen Praktiken widmen. Er machte rasche Fortschritte und erreichte in kurzer Zeit den spirituellen Status eines *Paramahansa*. *(Fortsetzung in der nächsten Ausgabe des Journals.)*

## 4. Der Orden der Acharyas begrüßt drei neue Mitglieder im Juli 2024

### Ramadevar



Ramadevar, Acharya in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, gibt in Indien Seminare mit Einweihung in Babaji's Kriya Yoga und ist

Treuhänder des Babaji's Kriya Yoga Ashram and Publications Trust. Er stammt aus einer sehr traditionellen Sri-Vaishnava-Familie und fühlte sich schon in jungen Jahren zur Spiritualität hingezogen, was ihn auch zu Studien im Bereich der Kontrolle des Geistes und der Heilung führte. Er ist ein erfahrener Banker, der in den größten öffentlichen und privaten Banken Indiens gearbeitet hat, ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in Mumbai. Jetzt widmet er sich dem intensiven Studium von Babaji's Kriya Yoga und dem Dienst für dessen Mission und *Sangha* in Indien.

E-Mail: Ramadevar@babajiskriyayoga.net

### Ramdas



Ramdas (Arround Mahmoudi) wurde 1971 in Iran in eine armenische Familie geboren. Nach seiner Auswanderung in mehrere Län-

der ließ sich seine Familie schließlich in Los Angeles nieder, wo er 2003 in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht wurde und die Kunst seitdem hingebungsvoll praktiziert.

Er wurde 2024 in den Orden der Acharyas eingeweiht. Er bleibt der Ausübung von Babaji's Kriya Yoga und der Einweihung williger Seelen in die Praxis verpflichtet.

Derzeit lebt er mit seiner Familie in Providence, Rhode Island, wo er als professioneller Zahnarzt seine eigene Zahnarztpraxis leitet und Babaji's Kriya Yoga unterrichtet.

E-Mail: Ramdas@babajiskriyayoga.net

### Nila Saraswati

Nila

Saraswati hat sich schon als Kind die großen Fragen gestellt. Warum sind wir hier? Wer bin ich? Worauf soll ich mich



ausrichten? Und sehr schnell verwandelten sich diese Fragen in eine wissenschaftliche und spirituelle Orientierung. Bereits als Teenager hat sie mit Hatha Yoga begonnen und sich intensiv mit den westlichen und östlichen Philosophien und deren Verbindungen auseinandergesetzt. Nach dem Studium der Wirtschaftswissenschaften in den USA und Europa arbeitete sie für eine Wirtschaftsprüfungsgesellschaft und lehrte



Wirtschaftswissenschaften an der Universität.

Etwa 10 Jahre lang war sie tief in einer buddhistischen Tradition verwurzelt, mit Schwerpunkt auf der Bodhisattva-Lehre. Sie lebt heute mit ihrer Familie in München und arbeitet im Bereich der Wissenschaften. 2016 hat sie Babaji's Kriya Yoga entdeckt, dem sie sich seitdem intensiv widmet, weil er sie körperlich, intellektuell sowie spirituell erfüllt und, weil die Praxis ihr hilft, Antworten auf ihre Fragen zu finden. Nila Saraswati bietet Einwei-

hungen, Satsangs und Kriya Hatha Kurse in München und einen täglichen online Satsang an.

„Babaji's Kriya Yoga macht mich glücklich und ich möchte dieses Glück weitergeben. Meinen Lehrern Satchidananda und Satyananda sowie meinen Lehrerinnen Durga und Nagalakshmi bin ich zutiefst dankbar.“

E-Mail: [Nila@babajiskriyayoga.net](mailto:Nila@babajiskriyayoga.net)

## 5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2025

### 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 2023, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:**

\*Es wurden über 100 Initiationsseminare mit über 1000 Teilnehmern aus 18 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Sri Lanka, Malaysia, Japan, 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.

\*Die Fertigstellung eines neuen Ashrams in Colombo (Sri Lanka) wurde finanziell unterstützt.

\*Die Bücher *Babaji und die 18 Siddhas* und *Die Stimme Babaji's* wurden in türkischer Sprache, das Buch *Kailash* auf Hindi und das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Malayalam veröffentlicht.

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

\*Im September 2024 wurden zwei Pilgerreisen auf Englisch mit 24 Personen und 19 Personen aus Brasilien zum Ashram in Badrinath organisiert.

\*Die Ausbildung der neuen Acharyas, Nila Saraswati aus München (Deutschland), Ramadevar aus Mumbai (Indien) und Ramdas aus Rhode Island (USA) wurde abgeschlossen.

### **Für das Jahr 2024-2025 hat der Orden folgende Pläne:**

\*Einweihungsseminare in Estland, der Türkei und den meisten der oben genannten Länder stattfinden zu lassen.

\*Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Quebec, Bangalore (Indien) und in Sri Lanka vierzehntäglich anzubieten.

\*Das Buch *Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra* auf Deutsch und Französisch sowie möglicherweise Italienisch und Portugiesisch zu veröffentlichen. Die dritte Ausgabe von *Die Stimme Babaji's* auf Hindi, sowie das Buch *Yoga of*

*Tirumular: Essays on the Tirumandiram* auf Französisch und gegebenenfalls Deutsch zu veröffentlichen.

\*Die Ausbildung neuer Acharyas in Estland und Kanada abzuschließen.

\*Drei Pilgerreisen nach Badrinath zu organisieren: eine auf Französisch im Juni, eine auf Englisch im September und eine auf Portugiesisch von Ende September bis Mitte Oktober 2025.

Die 38 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2024-2025 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis

zum 31.12.2024, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2024. Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte. Spenden per Kreditkarte oder Überweisung sind auch online möglich unter:

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

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

### Einweihungsseminare im Ashram in Quebec mit M. G. Satchidananda auf Englisch:

1. Einweihung: 30. August bis 1. September 2024;
2. Einweihung: 11.-13. Oktober 2024;
3. Einweihung: 18.-27. Juli 2025.

### Auf Französisch:

1. Einweihung: 6. bis 8. September 2024;
2. Einweihung: 18. bis 20. Oktober 2024;
3. Einweihung: 28. Juni bis 7. Juli 2025.



Quebec Ashram: 3. Einweihung mit 26 Teilnehmenden im Juli 2024



See des Ashrams in Quebec mit Wolken

**Kriya Hatha Yoga Lehrgang im Ashram in Quebec vom 31. Juli bis 15. August 2025 mit den Acharyas Nagalakshimi, Durga, Chaitanya, Satchidananda und Dr. Nicole Marquis, Ph. D.**

Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf)

**Pilgerreise nach Badrinath (Indien) mit M. G. Satchidananda.** Geplant vom 12. bis 29. September 2025.

[www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#himalaya](http://www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#himalaya)



Ashram in Badrinath mit Mt. Neelakantan

**„Homage to the 18 Siddhas“** – ein Musikalbum, das jedem der 18 Siddhas Tribut zollt. Eine Sammlung von Liedern, die mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz generiert wurden.

Du kannst es bei Spotify, YouTube Music, Apple Music und anderen Musik-Apps finden, der Titel ist „Homage to the 18 Siddhas“ von Nityananda. Vom gleichen Autor gibt es noch weitere Alben mit Musik zu Mantras und Texten aus *Babaji – Kriya Yoga und die 18 Siddhas*.

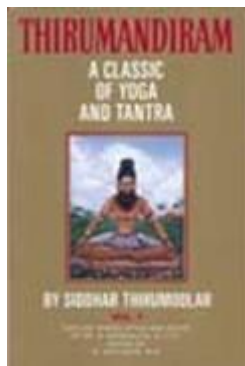
Füttere deine Kriya-Hingabe mit ihnen!

Hilf mit, deine positiven Erfahrungen mit Babaji's Kriya Yoga mit anderen zu teilen, indem du eine Bewertung auf unserem

Google GMB Profil hinterlässt:  
<https://maps.app.goo.gl/SP9NVspKdwgsWe1N9>

Dein Feedback ist für uns von unschätzbarem Wert, nicht nur, weil es uns hilft, uns zu verbessern, sondern auch, weil es anderen ermöglicht, die transformative Erfahrung des Kriya Yoga zu entdecken und zu schätzen. Wenn du an unseren Seminaren teilgenommen und/oder unsere Publikationen gelesen hast und sie als nützlich empfunden hast, wären wir dir dankbar, wenn du uns deine Gedanken in Form einer Rezension mitteilen könntest. Deine Unterstützung hilft anderen, uns zu finden und die gleichen Vorteile zu erfahren. Du kannst deine Bewertung in jeder beliebigen Sprache verfassen.

**Wir suchen Freiwillige zur Mithilfe bei der Rezension der Übersetzung des**  
*Thirumandiram: A Classic of Yoga and*



*Tantra*, in Französisch, Deutsch, Italienisch und Portugiesisch, die mit der Software DeepL erstellt wurde. Zuerst werden einige Freiwillige typographische Fehler korrigieren, und nachdem diese

verbessert sind, korrigieren andere Freiwillige, die gut Englisch können, Fehler in der Übersetzung. Kontakt: satchidananda@babajiskriyayoga.net Weitere Informationen zu der englischen Ausgabe sind nachzulesen unter:  
[www.babajiskriyayoga.net/english/books/tore.htm#thirumandiram\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/books/tore.htm#thirumandiram_book)

**Erhalte unsere 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)).

Weitere 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 2020-2024 kannst du dir ansehen unter: [patreon.com/babajiskriyayoga](https://patreon.com/babajiskriyayoga).

## **Babaji's Kriya Yoga Online-Satsangs:**

### ***Tägliches 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/](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

**Bad Griesbach** (DE) 26. – 29.06.2025

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[Zweitere Details und Programm](#)

**Bretten** (DE) 02. – 05.10.2025

Veranstaltungsort: Yogaschule Indra Yoga

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Mit Nila Saraswati

**Waiblingen** (DE) 28.02 – 03.03.2025

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: Nila@babajiskriyayoga.net

mit Chaitanya

**Wieselburg** (AT) 29.11. – 01.12.2024

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[Zweitere Details und Programm](#)

**Wieselburg** (AT) 28.02. – 02.03.2025

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

*Zweitere Details und Programm folgen*

**Wieselburg** (AT) 26. – 29.06.2025

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

*Zweitere Details und Programm folgen*

Kontakt: chaitanya@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

### Zweite Einweihung

(Anthar Kriya Yoga)

mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 03. – 06.07.2025

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

**Attersee** (AT) 04. – 06.10.2024

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

### Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

----- in Planung -----

### Kriya Hatha-Yoga-Lehrgang

mit Brahmananda und Chaitanya

**1. Teil:** 10. – 18.05.2025

**2. Teil:** 20. – 28.09.2025

Veranstaltungsort: **Wieselburg** (AT),  
KriyaMandiram

[Zweitere Details, Kontaktdaten und Programm](#)



**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 1P0 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 2024 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.