



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. Freisein von Hindernissen für andauernde Achtsamkeit (Teil 1)
von M. G. Satchidananda
2. Die paradoxen und einander ähnlichen Lehren
von Jesus und den Yoga-Siddhas
von M. G. Satchidananda
3. Die Kraft des Prana nutzen
von Durga Ahlund
4. Überwindung allgemeiner Schwierigkeiten bei der Meditationspraxis
von M. G. Satchidananda
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

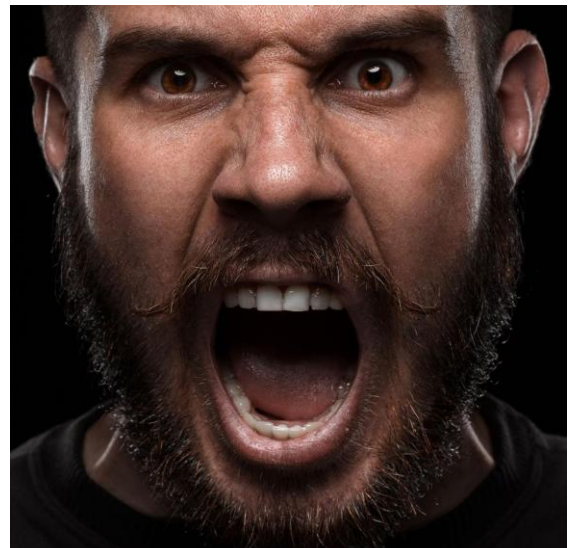
1. Freisein von Hindernissen für andauernde Achtsamkeit (Teil 1)

von M. G. Satchidananda

Vielleicht überrascht dich die Erkenntnis, dass dein wahres „Ich“ vierundzwanzig Stunden am Tag in einem Zustand bedingungsloser Freude ist – ungeachtet der Höhen und Tiefen, mit denen sich dein physischer, vitaler, mentaler und intellektueller Körper identifiziert. Anders als Glück, das bedingt und vorübergehend ist, bleibt das Zeugenbewusstsein immer glückselig. Unwissenheit darüber ist die Grundursache all deines Leidens. Sich dessen bewusst zu sein, bringt Glückseligkeit. Bewusstheit ist sowohl das Mittel als auch das Ziel von Babaji's Kriya Yoga. Wie in der ersten Einweihung gelehrt wird, tritt es ein, wenn ein Teil deines Bewusstseins während der Meditation als distanzierter Zeuge oder Beobachter gegenüber Gedanken, Emotionen und den fünf subtilen Sinnen zurücktritt und du dir dazu anschließend Notizen machst. Und – wie in der zweiten Einweihung gelehrt – du das während der Aktivitäten des täglichen Lebens machst. Dieser Zeuge tut nichts. Er beobachtet alles, was geschieht. Wenn er vollständig präsent ist, stellt sich Glückseligkeit automatisch ein.

Es gibt jedoch neun Ablenkungen, die der Aufrechterhaltung andauernder Achtsamkeit im Wege stehen. Patanjali beschreibt sie in seinem Yoga Sutra I.30. Die ersten drei sind Krankheit, Stumpsinn und Zweifel. Daher können dich diese Ablenkungen, selbst wenn du in Kriya Yoga eingeweiht bist, daran hindern, die notwendige Anstrengung zu unternehmen, es zu praktizieren. Folglich wirst du weiterhin unter den Erscheinungsformen des Egoismus leiden; das sind etwa Depression, Angst, Wut, Verlangen und Stolz.

Zu verstehen, wie sich jede dieser Ablenkungen auf dich auswirkt und wie du sie überwinden kannst, ist Voraussetzung dafür, im täglichen Leben kontinuierlich mit Achtsamkeit zu handeln und das Potenzial von *Yoga Siddhantha* zu erkennen.



Krankheit ist körperlich und psychisch zu verstehen. Sie ergibt sich aus unseren Reaktionen auf den **Stress des Lebens**.

Was passiert, wenn du krank bist? Dein Geist wird durch die Symptome abgelenkt: das Unbehagen, den Schmerz, die Müdigkeit. Du wirst davon in Beschlag genommen. Wenn ich dich frage „Wie geht es dir?“, antwortest du „Ich bin krank.“ Doch du bist nicht krank. Dein Körper ist es! Um also zu vermeiden, davon beschlagnahmt zu werden, beobachte dich selbst. Sei Zeuge der Krankheit. Natürlich ist Vorbeugen besser als Heilen. Pflege daher einen gesunden Lebensstil, damit

du nicht krank wirst. Ernähre dich ausgewogen vegetarisch, wie bei der ersten Einweihung empfohlen. Faste. Vermeide energieraubendes Junkfood. Entwickle eine Balance in deiner Ernährung, Bewegung, Entspannung und Ruhe. Vermeide gleichermaßen emotionale Krankheiten, indem du lernst, schwierige Emotionen im täglichen Leben „**loszulassen**“, wie bei der zweiten Einweihung gelehrt wurde.

Psychische Krankheiten umfassen Sorgen, Angst und zwanghaftes Denken. Jeder kann flüchtige Gedanken dieser Art haben, aber ein gesunder Geist wird sie nicht fördern, sondern lernen, sie loszulassen. Spare deine geistige Energie für die anstehenden Probleme. Vermeide die geistige Ablenkung durch soziale Medien und das Internet, indem du weniger Zeit am Mobiltelefon verbringst. Übe *Shuddhi Dhyana Kriya*, um dich von negativen Gedanken zu lösen. Ersetze negative durch positive Gedanken, indem du die Techniken der Autosuggestion anwendest, wie bei der zweiten Einweihung gelehrt wurde. Beschäftige dich jeden Tag mit anregender Literatur und meditiere mit *Arupa Dhyana Kriya* über den Inhalt. Mache Notizen über deine Meditationen, um positive Gedanken zu verstärken, dein Verständnis der Weisheitslehren zu vertiefen und um deine negativen geistigen und emotionalen Neigungen und Gewohnheiten zu erkennen. Pflege soziale Beziehungen mit Personen, die einen positiven Einfluss auf dich haben, und vermeide Personen, die negative Emotionen wie Wut, Depression und Angst nähren könnten.

Stumpfsinn rührt daher, dass wir nicht genug Energie haben, ständig wach und bewusst zu bleiben. Bis die Selbstverwirklichung fest etabliert ist, erfordert es die Bemühung, einen Teil unseres Bewusstseins als Zeugen zurücktreten zu

lassen. Dazu braucht man ein Mindestmaß an Energie. Vermeide Überarbeitung oder Schlafmangel, um nicht so zu ermüden, dass du die Perspektive des Zeugen deiner Gedanken, Worte und Taten verlierst. Lege eine Pause ein, wenn du anfängst, dich müde zu fühlen. Übe einige *Asanas*. Schließe die Augen und mache etwas *Matrieka Pranayama*, wie bei der zweiten Einweihung gelehrt.



Genauso wie bei der Vermeidung von Krankheiten musst du gesunde, ausgewogene Lebensgewohnheiten entwickeln, um deine Energie hochzuhalten und energieraubende Aktivitäten, wie Rauschmittel, übermäßiges Reden, Essen, soziale Medien, Fernsehen und Arbeit zu vermeiden.

Widme einen Tag pro Woche der Stille, wie es bei der zweiten Einweihung gelehrt wird. Dadurch lädst du deine Batterie auf, also deinen Vitalkörper, der durch zu viel physische und geistige Aktivität während der Woche erschöpft ist. Übe in diesem Zeitraum den fünffachen Pfad von Babaji's Kriya Yoga, um immer mehr von deinem Potenzial zu verwirklichen, mehr zu tun und mehr zu erreichen.

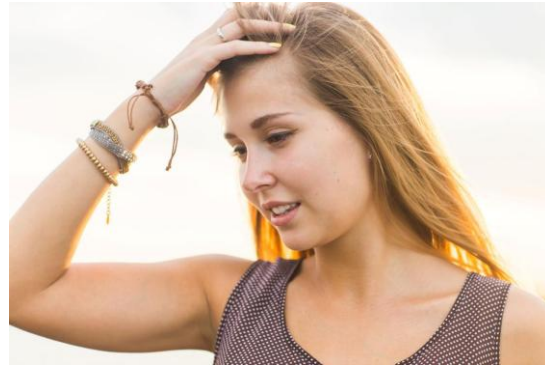
Überlege, wie du dein Leben vereinfachen und unnötige Aktivitäten, den Konsum materieller Dinge, Ablenkungen und gewohnheitsmäßige Genüsse loslassen kannst. Folge dem Yoga-Prinzip „einfaches Leben und anspruchsvolles Denken“.

Widme einen Teil deiner Zeit und Energie dem *Karma-Yoga*, dem selbstlosen Dienst ohne Anhaftung an die Ergebnisse. Karma-Yoga ist eine der besten, aber am wenigsten geschätzten Aktivitäten eines ganzheitlichen Yoga. Du wirst eine unbegrenzte Energiequelle erschließen. Ein Karma-Yogi ist immer bereit, anderen zu helfen. Ein Karma-Yogi führt seine Handlungen so geschickt und bewusst wie möglich aus. Solange du inkarniert bist, bist du gezwungen, zu handeln - selbst wenn du irgendwo in einer Höhle sitzt. Deshalb sollte dein Handeln deinem Erleuchtungsprozess dienen und nicht deinem Ego! Sei Beobachter, wenn du handelst. Wenn die Dinge gut laufen, danke Gott! Wenn sie schlecht laufen, übernimm die Verantwortung dafür und lerne so viel wie möglich aus der Erfahrung, anstatt Gott die Schuld zu geben!

Auf diese Weise arbeiten sich die karmischen Folgen deiner früheren Handlungen allmählich ab und schwinden. Und du wirst in Zukunft keine weiteren karmischen Folgen mehr verursachen, weil deine Handlungen nicht durch Anhaftung motiviert sein werden. Du wirst dich nicht mehr als Opfer fühlen. Stumpfsinn, Schuldzuweisungen an andere und an deine Umstände werden dich allmählich nicht mehr tangieren. Du wirst deinen *Dharma* entdecken, den Weg des richtigen Handelns, das *Tao*, und dir selbst und anderen Freude bereiten.

Wenn du ein sehr aktiver Mensch bist, dem das Meditieren schwerfällt, wird dir der Weg des Karma-Yoga, wie er in der *Bhagavad Gita* beschrieben ist, ebenfalls dabei helfen, Erleuchtung zu erlangen.

Ein Karma-Yogi, der dies mit *Bhakti Yoga* und *Jnana Yoga* kombiniert hat, fühlt, dass Gott alles macht und dass er oder sie lediglich ein Instrument in den Händen des Herrn ist.



Zweifel ist die Tendenz unseres Geistes, etwas in Frage zu stellen. Ist dies nicht von der Suche nach Antworten begleitet, besteht die Gefahr zynisch zu werden. Man ist nicht mehr bereit, sich weiter zu bemühen. Das betrifft vor allem sehr intellektuelle Personen. Selbst wenn sie eine befriedigende Antwort erhalten haben, genießt ihr Intellekt das Zweifeln um des Zweifels willen. Solche Personen lesen jahrelang Bücher über Yoga, praktizieren ihn aber nie. Ihr Intellekt erlangt zu viel Befriedigung aus dem Spiel des Hinterfragens und der Suche nach neuen Reizquellen.

Ein guter Yoga-Schüler wird seine Zweifel aufschreiben, zum Beispiel, wie man eine *Kriya* praktiziert, die bei der Einweihung gelehrt wurde und dann nach einer Antwort suchen, indem er die Notizen durchsieht, einen anderen Schüler oder den Lehrer fragt. Ein schlechter Schüler bemüht sich nicht, seine Zweifel bezüglich der Praxis der *Kriya* auszuräumen und gibt folglich den Versuch auf, sie zu üben.

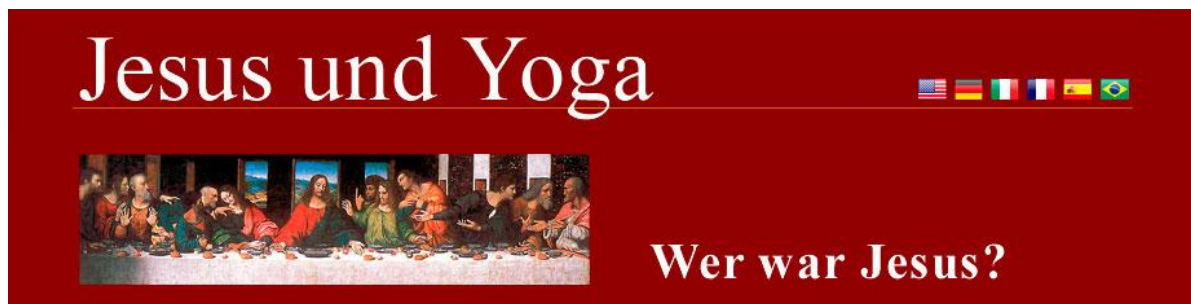
Zweifel können helfen, gute Fragen zu stellen, aber oft braucht es Geduld, bevor man die Antwort finden kann. Schreibe also deine Zweifel in Form klarer Fragen in dein Notizbuch und suche nach Möglichkeiten, die Antworten darauf bei deinem Lehrer, in heiligen Texten oder während der Meditation zu finden.

Manche Fragen können nur beantwortet werden, wenn man seinen Blickwinkel ändert. So kann man beispielsweise Gott nie „kennen“. Man kann auch nie wissen, was „Bewusstsein“ ist. Denn „Wissen“ impliziert die getrennte Existenz des Wissenden, des Gewussten und ihrer Beziehung im Wissen. Wo existieren Gott und Bewusstsein nicht? Wenn sie tatsächlich überall sind, besteht keine Möglichkeit, sie als etwas anderes als sich selbst zu erkennen. Durch einen Perspektivenwechsel, durch völlige Präsenz und Identifikation mit dem Wesen des Selbst kann man sich jedoch Gottes und dessen bewusst werden, was bewusst ist. Man kann erkennen, dass, obwohl der Körper oder der Geist leiden können, „ich“ nicht der Körper oder der Geist bin, und dass der Zweck des Leidens darin besteht, uns dabei zu helfen, dies zu erkennen.

Zweifel können deine Motivation, Yoga zu praktizieren, zerstören, wenn du sie

nicht als Fragen formulierst und nach Antworten suchst. Mit Stumpfsinn kombiniert, bemüht man sich nicht, Verschwörungstheorien, populistische Appelle, die Emotionen triggern sollen, Desinformation und Fehlinformation in Frage zu stellen. Die yogische soziale Einschränkung zur Wahrhaftigkeit oder *Satya* wird ignoriert. Wenn man jedoch Krankheit und Stumpfsinn überwindet, fällt es einem leichter, sich zu bemühen, Antworten auf Fragen zu finden und so Zweifel zu beseitigen.

Diese drei Hindernisse – Krankheit, Stumpfsinn und Zweifel – sind die ersten von neun Ablenkungen für anhaltende innere Achtsamkeit, die Patanjali in seinem Yoga Sutra I.30 beschreibt. Weitere Informationen hierzu findest du in den *Kriya Yoga Sutras von Patanjali und den Siddhas*, erhältlich im Online-Buchhandel bei www.babajiskriyayoga.net.



2. Die paradoxen und einander ähnlichen Lehren von Jesus und den Yoga Siddhas

von M. G. Satchidananda

Es gelang den früh-orthodoxen Christen, ihre Auffassung von Christentum fest zu verankern – 493 n. Chr. im nicänischen Glaubensbekenntnis, das deklarierte, Jesus Christus sei wahrhaftig Gott und wahrhaftig Mensch, ohne eine logische

Erklärung dieses Paradoxons zu geben. Wie kann man sowohl unendlich wie auch endlich sein? Göttlich und menschlich? Jesus stellte keine spezifischen Behauptungen bezüglich Seiner Selbst auf. Er behauptete nie, der „Gesalbte“ zu sein, der

Christus, der Messias. Wer war Er also dann?

Georg Feuerstein greift dieses Dilemma auf überzeugende Weise auf: „Wenn wir irgendetwas aus den Jahrhunderten christlich-scholastischer Bemühungen lernen können, dann ist es dieses: Um die Göttlichkeit des menschlichen Meisters zu begreifen, müssen wir uns mit dem Paradoxon abfinden, das dem Wesen des erleuchteten Menschen innewohnt.“ (aus Georg Feuerstein, *The Guru Function*)

Ein Paradoxon umfasst zwei Aussagen, die beide wahr sind, sich aber widersprechen. Ihr Zweck ist es, den Lesenden dazu zu bringen, eine zugrundeliegende Wahrheit auf eine nicht-traditionelle Weise zu entdecken. Ein Beispiel dafür ist dieser paradoxe Ausspruch, der Jesus zugeschrieben wird: „Liebt eure Feinde.“

Besonders westliche Menschen haben ihre Probleme mit Paradoxien. Sowohl Hebräisch, als auch Griechisch und Latein sind dualistische Sprachen, auf denen die westliche Weltsicht beruht. Wir denken und sprechen in Begriffen von „richtig und falsch“, „hoch und niedrig“, „heilig und profan“, „wahr und unwahr“, „Gott und Mensch“. Diese Begriffe schließen sich gegenseitig aus. Wenn etwas zwei sich ausschließende Qualitäten aufweist, so ist es ein Paradoxon und verwirrt die mentalen Muster, auf deren Grundlage wir die Welt wahrnehmen und über sie nachdenken.

Da die mutmaßlichen Worte von Jesus ins Griechische und später in andere Sprachen übersetzt – und verfremdet – wurden, fällt es noch schwerer, das Phänomen „Gott-Mensch“ zu verstehen. Der Gottmensch erblickt das transzendente Eine im Vielen. Er sieht das „Königreich des Himmels“ hier und jetzt, im Innen und im Außen. Wie soll Er das innerhalb eines

dualistischen Sprachkonzepts ausdrücken? Metaphern, Sinnbilder, Paradoxa, Gleichnisse und Parodien dienen alle dazu, die dualistischen Denkgewohnheiten der Zuhörer zu erschüttern. Sie fordern dazu heraus, jenseits von Worten, Logik und Glaubensbekenntnissen eine neue Perspektive einzunehmen, um dann in die Stille reinen Bewusstsein zu eintreten.

Ähnlichkeiten zwischen Jesus, den Yoga Siddhas und ihren Lehren

Ein Vergleich zwischen den Lehren von Jesus und jenen der Siddhas lässt bemerkenswerte Ähnlichkeiten erkennen:

Die Lehrweise: Jesus lehrte in Gleichnissen, Metaphern, Paradoxa und Parodien; er vermittelte tiefe Weisheiten in einer Form, in der sie von ungebildeten Zuhörern leicht verstanden und im Gedächtnis behalten werden konnten. Jesus war zutiefst ikonoklastisch; er versuchte seine Zuhörer aufzurütteln und sogar zu schockieren, damit sie den Geist, den innewohnenden „Spirit“, anstelle der Buchstaben des jüdischen Gesetzes und der Verehrungsrituale erkennen würden. Die Yoga Siddhas lehrten in Form von Gedichten und in der Sprache des einfachen Volkes, so dass ihre Lehren für einfache Menschen verständlich und einprägsam waren. Ihre Sprache enthielt ebenfalls Paradoxa und beabsichtigte, die konventionellen Anschauungen ihrer Zuhörer zu erschüttern.

Man kann den Aussprüchen von Jesus wie auch den Gedichten der Siddhas mehrere Bedeutungsebenen zumessen. Die tiefsten Bedeutungen können nur Initiierte verstehen, die von einem spirituellen Meister darin unterrichtet wurden, wie man durch Praktiken wie Meditation und

Stille Zugang zur inneren Realität finden kann. Die christlichen Gnostiker betonten nachdrücklich, ebenfalls solche Initiationen erhalten zu haben. Es gibt authentische Hinweise in der Bibel darauf, dass Paulus, Judas und Thomas von Jesus in solche Techniken eingeweiht wurden.

Verurteilung der religiösen Autoritäten aufgrund der Tempelverehrung:

Jesus verurteilte streng die Pharisäer sowie die Händler im Tempel, und warf eigenhändig deren Verkaufsstände um. Als die Pharisäer ihn aufforderten zu erklären, mit welcher Vollmacht er spräche, antwortete er: „Ich werde diesen Tempel zerstören und in drei Tagen wiederaufbauen!“ Durch seine Wiederauferstehung vom Tod bewies er, dass der wahre Tempel in uns selbst ist.

Auch die Yoga Siddhas lehnten die Betonung von Tempelritualen und die Verehrung von Götterstandbildern ab. Nirgendwo in ihren Schriften rühmten sie irgendeine der populären Hindu-Gottheiten oder deren bildliche bzw. figürliche Darstellung. Sie lehrten vielmehr, dass der menschliche Körper der wahre Tempel Gottes sei, und man nur durch einen Prozess innerer Reinigung Gott erfahren könne. Den Vertretern aller orthodoxen Systeme waren die Siddhas suspekt, da sie die Position vertraten, man könne *Moksa* (Freiheit) noch während des Lebens im physischen Körper erlangen. Ihr Ziel war die Vervollkommnung des Körpers (*Kaya-Siddhi*).

„Vollkommen“ werden: Der Begriff Siddha bezeichnet einen Menschen, der „Vollkommenheit“ erlangt hat. Die Siddhas betrachteten die Verwirklichung Gottes in einem kranken Körper nicht als „Vollkommenheit“; vielmehr hätten sie

der Ermahnung Jesu zugestimmt: „Werdet vollkommen, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist!“ Sie strebten danach, diese Vollkommenheit durch eine fortschreitende Reinigung auf allen Ebenen ihres Wesens zu verwirklichen. So wurden sie auf der spirituellen Ebene in der Vereinigung mit dem Göttlichen zu Heiligen und auf der intellektuellen Ebene zu Weisen, bewandert in allen Themen aufgrund direkter, intuitiver Wahrnehmung. Sie wurden zu Siddhas mit übersinnlichen Kräften auf der mentalen Ebene, und auf der vitalen Ebene *Maha Siddhas* oder Meister mit noch größeren Fähigkeiten, wie die der Materialisierung und der Beherrschung von Naturkräften. In einigen Fällen, in denen sie die Ego-Perspektive sogar auf der zellularen Ebene ihres Körpers vollständig überwandten und dem Göttlichen überantworteten, erlangten sie physische Unsterblichkeit. Obwohl die Lehren und Gedichte der Siddhas von den orthodoxen Eliten und den gebildeten Kasten Indiens nicht offiziell anerkannt werden, sind sie in der Bevölkerung beliebt.

Vergebung: Eine der Hauptlehren Jesu war die Vergebung, z. B. im Vaterunser (Matthäus 6.12) oder bei Lukas 6.37: „Vergib, und dir wird vergeben werden.“ Die Siddhas lehrten, wie man den Einfluss unterbewusster Neigungen (*Samskaras*) auflösen kann, die gemeinhin als *Karma* bezeichnet werden, d.h. als Folgen von Handlungen, Worten und Gedanken. Vergebung und Leidenschaftslosigkeit (*Vairagya*) sind auf einer tiefen Verständnisebene Synonyme, und sie nehmen sowohl in den Lehren Jesu wie in jenen der Siddhas einen zentralen Stellenwert ein.

Vergebung ist ein spezieller Aspekt der Leidenschaftslosigkeit oder Losgelöstheit,

wie sie im Yoga praktiziert wird. Wenn man vergibt, lässt man los – von Ressentiments, Urteilen, Verletztheit und allen anderen Gedanken oder Empfindungen, die als eigene Reaktion auf die Handlungen oder Worte einer anderen Person entstanden sind. Dieses Loslassen wird nur möglich, wenn man erkennt, dass man selbst nicht jene Gedanken und Gefühle *ist*. „Uns wird vergeben werden“ bedeutet, dass wir die karmische Gewohnheit auflösen, aus der Verwirrung heraus, wer wir sind, zu reagieren, und stattdessen unser ursprüngliches Selbst erkennen und verwirklichen. Sind wir aber zur Vergebung nicht imstande, so gehen wir in den Gedanken und Gefühlen auf und verlieren das Bewusstsein unseres wahren Selbst. Dies zieht weiteres Leiden nach sich. Darüber hinaus verstärken wir damit die *Samskaras* oder Gewohnheitsmuster, die unsere Reaktion hervorgerufen haben. Die Entwicklung einer losgelösten Einstellung ist die grundlegende Methode in Patanjalis Kriya Yoga. In seiner Yoga Sutra I.12 heißt es: „Durch ständiges Üben und durch Loslassen (kommt es zum) Aufhören (der Identifizierung mit den Fluktuationen des Bewusstseins).“

Gott und die Seele: Es sind nicht zwei! Sowohl Jesus als auch die Siddhas verwendeten einen dualistischen philosophischen Lehransatz. Mit Bezug auf sich selbst und Gott betonten die Siddhas: „Sie sind nicht zwei“, und die individuelle Seele (*Jiva*) wird „der Herr“. Philosophisch kann man dies als „monistischen Theismus“ bezeichnen, eine Verknüpfung aus nondualistischem Monismus und dualistischem Theismus. Seele und Gott sind beide real und sind klar unterschieden, und doch sind sie eins. Jesus unterschied manchmal zwischen sich und dem Herrn,

den er „Vater“ nannte, während er zu anderen Zeiten sagte: „Ich und mein Vater sind eins.“ Diesen monistischen Theismus kann man am besten mit Hilfe einer Metapher verstehen: Die individuelle Seele ist wie die Welle auf der Oberfläche des Ozeans, also ein Teil oder Teilchen des Ozeans, doch eine Zeitlang davon unterschieden. Sie entsteht aus dem Ozean und kehrt dort hin zurück.

Gott ist Liebe: Jesus lehrte, dass Gott, der „Vater“, nicht nur existiert, sondern dass Er uns auch liebt. Um Ihn zu erkennen, müsse man aber die Ich-Bezogenheit und die Anhaftung an die Dinge der Welt überwinden. Die Siddhas lehrten, dass Gott Liebe ist (*Anbu Sivam*). Mit großer Intensität strebten sie nach der Überwindung der Ich-Bezogenheit und der Vereinigung mit Gott in tiefen Ekstasezuständen. Ihre Dichtung, oft in der ersten Person geschrieben, drückte ihre tiefempfundene Hingabe an Gott aus. Aus religiöser Perspektive gesehen, waren sie Verfechter des Monotheismus. Ihre Verehrung Gottes fand jedoch nicht in Tempeln, sondern in ihrem eigenen Inneren statt. Sie praktizierten diese innere Verehrung in Form von Meditation und *Kundalini Yoga*. Das größte literarische Werk der südindischen Siddhas, das *Tirumandiram*, befürwortet einen Pfad der Reinigung, auf dem das Feuer der inneren Gottessehnsucht alles andere verzehrt.

Auf diesem Pfad kommt man Gott durch selbstloses Dienen allmählich näher und wird zu Seinem „Diener“, durch devotionale Handlungen wird man zu Seinem „Freund“, durch Yoga erwirbt man Seine Qualitäten, und schließlich wird man durch Weisheit eins mit Ihm.

Wichtig ist die Lehre, nicht der Lehrer: Jesus hob wiederholt hervor, „das Himmelreich ist in euch“ (Matthäus 19.24, Markus 4.30 und Thomas 20.2-4). Sowohl in den synoptischen Evangelien wie auch im Thomasevangelium ist „das Himmelreich“ das zentrale Thema der Lehren Jesu. In den Paulusbriefen und im Johannesevangelium hingegen wird Jesus – seine Mission und seine Person – zum Hauptthema. Die überwiegende Mehrheit der reputierten Gelehrten ist der Auffassung, dass die beiden letztgenannten Schriften nur unautorisierte Hinzufügungen enthalten, also Behauptungen, die Jesus aus unbekannter Quelle in den Mund gelegt wurden. Die Siddhas ihrerseits wiederholten immer wieder, dass Gott im eigenen Inneren zu finden ist – als Absolutes Sein, Absolutes Bewusstsein, Absolute Seligkeit. Sie lehrten, dass dieser Zustand nur im *Samadhi*, der „atemlosen“ Kommunion mit Gott, erfahren werden kann, und dass Gott, anders als unsere Seele, unberührt ist von Wünschen und *Karma*. Die Siddhas sprachen fast nie über ihre Person. Da sie mit allem eins waren, verspürten sie keine Neigung mehr, etwas Besonderes zu sein. Sie lehrten, wie Gott verwirklicht werden kann durch *Kundalini Yoga*, die Entwicklung von Weisheit und verschiedene spirituelle Disziplinen zur Reinigung von der egozentrierten Perspektive.

Die Transformation des Körpers in einen befreiten Lichtkörper: Jesus benutzte die Licht-Metapher, um damit das Bewusstsein und seine wahre Identität sinnbildlich darzustellen: „Ich bin das Licht“ (Johannes 8.12). Wie berichtet wird, wandelte er auch auf dem Wasser (Markus 6.45-52), stand von den Toten auf, erschien vierzig Tage später mehreren Personen und stieg körperlich zum

Himmel auf. Die Siddhas lehrten, dass wir Absolutes Sein, Absolutes Bewusstsein, Absolute Seligkeit sind – *Sat Chit Ananda*. Die Verwirklichung des Lichtkörpers (*Divya deha* oder *Cinmaya*) galt den Siddhas als höchste Stufe spiritueller Entwicklung. Es ist ein „Körper“, aus unendlichem Raum (*Vettaveli*), eine unbestimmte, unermessliche Weite. Auf dieser Stufe glüht der Körper durch das Feuer der Unsterblichkeit und ist den Mächten von Krankheit und Tod nicht mehr unterworfen. Ein solcher Körper wird „Lichtkörper“ genannt. Selbst die „Haare“ dieses transmutierten Körpers werden leuchten, wie es Tirumular bildlich ausdrückt. Verwirklicht ein Siddha den Lichtkörper, so erlangt er *Shiva*-Qualität oder Göttliche Qualität. Die Befreiung der Seele wird in der Siddha-Mystik nicht als ein Akt betrachtet, der außerhalb des physischen Körpers stattfindet; vielmehr handelt es sich um Befreiung innerhalb der physischen Lebensspanne (*Jiva Mukti*).

Die Siddhas lehrten und demonstrieren, dass der Mensch den Tod überwinden kann, wenn er durch vollständige Auflösung der Ich-Bezogenheit und Hingabe an Gott einen göttlichen Körper entwickelt. Dieser Körper ermöglicht es ihm, für unbegrenzte Zeit in der Welt zu bleiben. Verlässt er sie aber doch, dann geschieht es, weil er von Gott gerufen wird, und nicht, weil der Körper erkrankt oder stirbt.

Auffahrt des Körpers: Die Apostelgeschichte, Vers 1.9, berichtet, wie Jesus, vierzig Tage nach seiner Auferstehung von den Toten, körperlich zum Himmel auffuhr. Während dieser vierzig Tage erschien er seinen Jüngern und bewirkte etliche Wunder. Bei Johannes 20.26-29 überzeugte sich der „zweifelhafte Thomas“ von Jesu Körperlichkeit, indem er dessen

Hände berührte. Der Leib Jesu wurde nicht begraben. Obwohl dies selten in der jüdischen Tradition vorkam, wird eine Auffahrt gen Himmel im Fall von Enoch (Genesis 5.24) und dem Propheten Elias (2. Buch d. Könige 2.11), aber auch von Abraham, Moses, Jesaja und Esra in den nicht-kanonischen Schriften erwähnt.

Die südindische shaivistische Literatur berichtet über mehrere ihrer großen Heiligen, die zum Himmel aufzogen, darunter Manicka Vachagar (705-807 n. Chr.) Thirugnana Sambanthar, Muruga Nayanar, Anaaya Nayanar, Amarneethi Nayanar, Kotpuli Nayanar, auch die berühmte Dichterin Andal und die großen *Acharyas* (jene, die durch Beispiel lehren) Shankara, Ramunuja und Madhva. Sie alle entschwanden auf eine wundersame Weise zwischen dem 9. und 11. Jahrhundert. Im 19. Jahrhundert beschrieb der berühmte Siddha Ramalinga Swamikal detailliert, wie er seinen Leib in einen göttlichen Lichtkörper verwandelte. 1874 entschwand er in einem Blitzstrahl aus violetterm Licht. Es wird berichtet, dass er im Jahr 2003 für kurze Zeit einer Gruppe französischer Wissenschaftler erschien, als sie sein Haus in Mettukupam, Tamil Nadu, besuchten.

Die Siddhas besingen wiederholt, wie ihr Körper durch ihre vollkommene Hingabe an Gott transformiert und unsterblich wurde. Tirumular, der Verfasser des *Tirumandiram*, verkündet, er habe über Äonen in einem göttlich transformierten Körper gelebt:

„Ich lebte in diesem Körper für Abermillionen von Jahren.

Ich lebte in einer Welt, wo es weder Tag gibt noch Nacht.

Ich lebte unter den Füßen des Herrn.“

(Tirumandiram, Vers 80)

„Ich habe die segensreiche Gnade der Shakti (spirituelle Energie) verwirklicht, der reinen Shakti (Macht Gottes), offenbart im Fleisch des Körpers.

Ich habe den Meister des Wissens in Einheit verwirklicht,

der, als Er zu mir wurde, Er selbst wurde (d. h. ich wurde Er),

Er, der Ursprung der Götter und das alles überstrahlende Licht der Unermesslichkeit.“

(Tirumandiram, Vers 2324)

„In Einheit lebte ich viele Äonen des Lebens, indem ich im inneren Bewusstsein eins wurde,

eins mit dem Zustand des Göttlichen,

eins mit dem supramentalen Himmel,

und eins mit dem Bewusstsein selbst.

(Tirumandiram, Vers 2953)

Was mit Jesus am Ende seines Lebens geschah, ist auch ein Teil seiner Lehre. Den Siddhas zufolge kann die Seele nach dem Tod des Körpers zu einem der vielen Himmel oder niederen Astralebenen gehen, auf denen sie möglicherweise leidet. Doch letztendlich wird die Seele wieder in eine Reinkarnation zurückgezogen, um ihre latenten Wünsche zu erfüllen. Diesem Kreislauf der Wiederverkörperungen kann man entkommen, indem man zu einem *Jivan Mukta*, zur „befreiten Seele“ wird. Eine wahrhaft befreite Seele, so lehrten die Siddhas, ist jedoch „der während seines Lebens befreite Mensch.

Widerstand und Verfolgung durch die religiösen Amtsträger: Die Priester und Pharisäer, die Davids Tempel in Jerusalem leiteten, sahen sich von Jesus in

ihrem privilegierten Status bedroht; deshalb formierten sie einen Widerstand gegen ihn und ließen ihn kreuzigen. Jesus wollte die Juden nicht von den Römern, sondern von ihrer spirituellen Unwissenheit und der Furcht vor Gott befreien. Er unterrichtete sie durch Gleichnisse und initiierte ausgewählte Jünger in esoterische Praktiken, mit deren Hilfe sie Gott im Inneren erfahren konnten. Die Siddhas ziehen sich bis zum heutigen Tag die Gegnerschaft der Brahmanen zu, die mit ihren erworbenen Ansprüchen eine Interessensgruppe innerhalb des Hinduismus bilden. In Indien verwaltet die Brahmanenkaste seit alters her die Tempel und fungiert als Mittler zwischen dem einfachen Volk und den Göttern des hinduistischen Pantheons. Durch die Siddhas sahen die Brahmanen ihre Beliebtheit in der Bevölkerung in Frage gestellt. Um ihr Prestige nicht zu verlieren, verurteilten viele Brahmanen die Siddhas und machten sie lächerlich. Die Siddhas und andere Yoga-Meister weihten ebenfalls nur die fähigsten Schüler in die esoterischen Praktiken von *Kundalini Yoga* und Meditation ein.

Die innere spirituelle Erfahrung wird über die Autorität der Schriften gestellt: Jesus legte größeren Nachdruck auf Liebe und innere Erfahrung, die Kommunion mit Gott, als auf das Gesetz des Alten Bundes. Die Siddhas wiesen Feueropfer und Rituale zurück, denen die Veden große Bedeutung beimaßen. Sie lehnten auch die ultimative Autorität der Schriften ab und hoben stattdessen die persönliche mystische Erfahrung sowie den inneren Pfad zu Gott durch *Kundalini Yoga* hervor. Sowohl Jesus als auch die Siddhas lehrten aus einem erweiterten Bewusstseinszustand heraus, und sie strebten danach, ihn mit anderen zu tei-

len. Da sie wussten, dass dieses erweiterte Bewusstsein nicht mit bloßen Worten, ob gesprochen oder geschrieben, vermittelt werden kann, versuchten sie, die Perspektive ihrer Zuhörer zu verändern. Sie benutzten dazu Lehren und Worte der Schrift zur ersten Vorbereitung, um dann die qualifiziertesten und aufrichtigsten Anhänger in spirituelle Disziplinen einzuweihen, die ihnen zur Erfahrung Gottes verhelfen sollten. Gott kann durch theologische Unterscheidungen oder äußere Rituale nicht erkannt und erst recht nicht darin eingefangen werden. Jesus verwarf das Alte Testament nicht, doch er versuchte seinen Zuhörern zu helfen, über die Buchstaben des jüdischen Gesetzes und dessen Vorschriften hinauszugelangen, um deren spirituellen Gehalt zu erfassen. Er versuchte ihnen zu zeigen, wie sie in das „Königreich des Himmels“ eintreten können, indem sie sich von allen egoistischen Tendenzen reinigen, denn diese Überwindung des Egos ermöglicht es, sich im Herzen des eigenen Höchsten Selbst zu zentrieren.

Der Siddha Patanjali erklärt: „Gott (*Ishvara*) ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen (*Karma*) oder irgendwelchen unterschwelligem Eindrücken von Wünschen.“ Daher können wir Gott erkennen, indem wir unser wahres Selbst als reines Bewusstsein verwirklichen, das hinter der Maske der Körper-Geist-Persönlichkeit verborgen ist. Mit der Verwirklichung des Selbst dehnt sich das Bewusstsein allmählich aus, und man realisiert Gott als Absolutes Sein, Absolutes Bewusstsein und Absolute Seligkeit.

Wunder und übernatürliche Kräfte: Jesus bewirkte dank seiner besonderen Kräfte oder *Siddhis* viele Wunder. Im Johannesevangelium 2-11 wird über

sieben Wunder berichtet: Verwandlung von Wasser zu Wein; Fernheilung eines Knaben; Heilung eines Gelähmten, Vergebung seiner Sünden; wunderbare Vermehrung von Brot und Fisch; Wandeln auf dem Wasser; Heilung eines Blinden; Auferweckung eines Toten.

Die Geschichte von der Heilung eines Gelähmten findet sich in allen vier Evangelien. Zwar unterscheidet sich die Version von Johannes deutlich von den Darstellungen in den anderen Evangelien, doch bestehen genügend Übereinstimmungen, die darauf hinweisen, dass sie letztlich alle aus einer gemeinsamen mündlichen Überlieferung stammen. Experten kamen allgemein zu dem Schluss, dass das erste der oben erwähnten Wunder nicht die Übertragung der Vollmacht zur Vergebung der Sünden von Jesus auf seine Jünger beinhaltete.

Die Siddhas hatten viele *Siddhis* (besondere Kräfte), dank derer sie ähnliche Wunder bewirken konnten. Laut Tamil-Lexikon bedeutet *Siddhi* „Realisierung“, „Erfolg“, „Errungenschaft“, „endgültige Befreiung“. Gemeint ist eine „Errungenschaft“ oder „Verwirklichung“ in Verbindung mit den über-physischen Welten. In den heiligen Hymnen des südindischen Shaivismus, die als *Tevaram* bekannt sind, bedeutet der Begriff *Siddhi*, „Erfolg“ bei der Verwirklichung Gottes zu haben. Das dritte Kapitel der Yoga-Sutras von Patanjali verzeichnet nicht nur achtundsechzig solcher *Siddhis*, sondern beschreibt auch, wie diese Fähigkeiten durch eine Kombination aus kognitiver Absorption und gleichzeitiger Konzentration auf das Erwünschte entwickelt werden können.

Die Tradition spricht von acht *Siddhis*, den sog. *Asta Siddhis*. Es gibt davon drei Typen: zwei *Siddhis* des Wissens (*Garima* und *Prakamya*), drei *Siddhis* der Kraft (*Isitva*, *Vasitva* und *Kamavasayitva*) und

drei *Siddhis* des Körpers (*Anima*, *Mahima* und *Laghima*). *Garima* bedeutet die Fähigkeit, überall hinzukommen. *Prakamya* meint die Freiheit des Willens oder die Fähigkeit, natürliche Hindernisse zu überwinden. *Isitva* ist die Fähigkeit, zu erschaffen oder Kontrolle auszuüben. *Vasitva* ist die Macht, die gesamte Schöpfung zu beherrschen. *Kamavasayitva* ist die Fähigkeit, alles Erwünschte zu erlangen oder auch den Zustand der Wunschlosigkeit zu verwirklichen. *Anima* ist die Fähigkeit, so winzig wie ein Atom zu werden. *Mahima* ermöglicht es, sich unendlich auszudehnen. *Laghima* ist die Befähigung zur Levitation.

Buße, innere Reinigung und Erwerb von Wunderkräften: Jesus verbrachte meditierend und betend vierzig Tage in der Wildnis und erwarb dadurch große Kräfte. Die Siddhas führten ähnliche Übungen (*Tapas*) durch, die zu besonderen Kräften oder *Siddhis* führten. *Tapas* bedeutet „Askese“ oder „intensive Praxis“, wörtlich: „Geradebiegen durch Feuer“, abgeleitet von „*tap*“ (erhitzen). Es bezieht sich auf jede intensive oder ausgedehnte Praxis zur Selbst-Verwirklichung, bei der man die natürlichen Neigungen von Körper, Gefühlen und Verstand überwindet. Aufgrund körperlicher, emotionaler und geistiger Widerstände können Hitze oder Schmerz zwar als Nebenerscheinungen auftreten, sie sind aber nie das Ziel. Wie die Evangelien berichten, wurde auch Jesus während der Zeit seiner Askese in der Wildnis durch viele Versuchungen herausgefordert. (Lukas 4.1-14, Markus 1.12-13, Matthäus 4.1-11)

Durch *Tapas* werden die Unreinheiten, die den physischen, vitalen und mentalen Körper beeinträchtigen, Schritt für Schritt eliminiert. Dadurch können sich die fünf subtilen Sinne (die mit den Körpersinnen

korrespondieren) wie Hellsehen, Hellhören usw. entwickeln, und der Körper wird unverletzlich, anmutig und schön. Das Tirumandiram enthält über hundert verschiedene Hinweise auf die Vollendung des Körpers und der Sinne.

Patanjali sagt im *Yoga-Sutra* III.4, dass *Siddhis* aus einem Zustand der Kommunikation mit Gott resultieren, worin Konzentration, Meditation und *Samadhi* miteinander verbunden sind. In IV.1 fügt er weitere Faktoren hinzu, wie eine spezielle Geburt, Kräuter, Mantras und *Tapas*, d. h. intensive Yoga Praxis.

Öffentliche Zurschaustellung besonderer Fähigkeiten: Jesus ermahnte häufig die Zeugen seiner Wunder, insbesondere seiner Heilungen, anderen nicht zu erzählen, was sie gesehen hatten. Warum? Patanjali zufolge sind *Siddhis*, aus der weltlichen Perspektive betrachtet, zwar wunderbare Verdienste; doch wenn man sie zum Selbstzweck macht, verhindern sie die Vervollkommenung des *Samadhi*-Zustandes (*Yoga-Sutra* II.37). Wie alles andere können sie zum Wunschobjekt werden, sowohl für den Besitzer von *Siddhis*, als auch für die Zeugen ihrer Anwendung. So besteht die Gefahr, dass man von seiner spirituellen Aufgabe, der Verwirklichung Gottes, abgelenkt wird. An sich gesehen, ist an der Zurschaustellung von *Siddhis* jedoch nichts Falsches. Sie gleichen Hinweisschildern am Weg – für den, der sie manifestiert, und für jenen, der ihr Zeuge ist. Der Siddha Pambatti formulierte es so: „Wer die Selbst-Verwirklichung erreicht hat, wird sie nicht zur Schau stellen; doch wer sie nicht erreicht hat, stellt sie zur Schau.“ Dr. Ganapathy machte folgende Beobachtung: „Für den wahren Siddha, den echten *Kundalini Yogi*, sind diese *Siddhis* von enormen Wert. Sie weisen darauf hin,

dass er sich in einem Prozess befindet, durch den er sich selbst von der Bindung an die Naturgesetze und von karmischer Bestimmung für immer unabhängig macht, und die Strukturen weltlichen Empfindens niederreißt. *Siddhi* drückt die Qualität der vom Siddha erlangten mystischen Erfahrung aus. Das wirkliche *Siddhi* besteht in einer inneren Umwandlung, einer inneren Welt des Einsseins, dem Eintreten in den Strom der Befreiung. Verboten ist nicht der Erwerb von *Siddhis*, sondern deren Zurschaustellung vor anderen.“

Soziales Engagement und Aufzeigen des spirituellen Pfads: Sowohl die Siddhas wie auch Jesus zeigten ein hohes soziales Engagement. Jesus verließ Johannes den Täufer, lehnte dessen Asketentum und Glauben an das nahe Weltenende ab, ging in die bevölkerten Ortschaften zurück und verkehrte mit Steuereintreibern und anderen Personen schlechten Rufs. Er heilte die Kranken, speiste die Armen und lehrte seinen Zuhörern, dass sie durch Läuterung in das Himmelreich eintreten können, indem sie sich z. B. von ihrem Besitz trennen. Er ermutigte zu einer Gegenkultur gegenüber der etablierten Tradition. Mit seinen Parabeln und Lehren eröffnete er den Menschen eine neue, tiefe Perspektive ihrer selbst, des „Königreich Gottes“ und einer neuen gesellschaftlichen Ordnung, die von Liebe regiert wird. Die Siddhas versuchten, jedem Menschen den Weg zu Gott zu zeigen. Sie lehrten, was zu tun und zu beachten sei, um *Samadhi* zu erfahren – dazu zählten insbesondere *Kundalini Yoga*, hygienische Lebensbedingungen und Arzneien – und was man besser vermeiden sollte.

Das Konzept, einem jeden den Pfad zu zeigen, unabhängig von Kaste, Glaube, Geschlecht, Religion oder Nationalität,

findet sich sowohl im buddhistischen *Bodhisattva*-Gelübde, als auch im *Arrupadai* der tamilischen Siddhas. Für die Siddhas erlangte diese Idee eine tiefgreifende soziale und philosophische Bedeutung. Sie unterstreicht das Gelübde, der Menschheit dank eigener Erleuchtung zu helfen. Ihre Lieder und Gedichte sind Hinweise auf den Pfad der Selbst-Verwirklichung für den Wahrheitssuchenden. Die Siddhas wollten, dass jeder sich an dem erfreuen kann, woran sie sich selbst erfreuten. Sie hatten den liebevollen Wunsch, Wohlergehen, Glück und Solidarität zwischen allen Wesen zu sichern. Anderen Menschen den spirituellen Pfad zu zeigen, wurde als der höchste altruistische Akt betrachtet. Die Siddhas hatten das tiefe Empfinden, dass es echte Freiheit nicht in der Isolation gibt. Hier geht es um eine wichtige Unterscheidung: Die meisten Yogis im Osten streben nach individueller Befreiung (*Moksha*), um dem karmischen Rad von Geburt und Tod zu entkommen, den endlosen Wiedergeburt-

ten in der Welt des Leidens. Die Siddhas jedoch wollten, wie auch Jesus, jedem Menschen den Pfad der Befreiung aus den endlosen Sorgen der Welt weisen. Ihre Hoffnung galt der breiten Masse der Menschen: sie alle sollten zum ewig-einen, allverbundenen, allvereinenden Selbst-Wissen gelangen, dem Himmelreich hier auf Erden. Sri Aurobindo, einer der größten Siddhas und Weisen in moderner Zeit, bezeichnete diesen Prozess als „supramentale Evolution“.

Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem 2. Kapitel von *Jesus und die Yoga Siddhas – Lehren der Weisheit*, von Marshall Govindan. Um ein Exemplar zu erwerben, besuche den Online-Buchladen unter www.babajiskriyayoga.net.

Siehe auch die Website: www.jesusandyoga.net

3. Die Kraft des Prana nutzen

von Durga Ahlund

Ich habe einen Enkelsohn, der in das autistische Spektrum fällt. Er spricht nicht, aber er teilt seinen Lieben sein Verständnis auf einer tieferen Ebene mit als die meisten. Er ist ein kluges, naturliebendes Wesen mit einer sanften Seele, aber mit einer Energie, die wild und frei ist. Er ist ein Energiebündel in ständiger Bewegung und strahlt kinetische Energie aus, wie ein Teilchenbeschleuniger. Er ist unendlich neugierig, hat aber auch Angstzustände, die ziemlich lähmend sein können. Interessanterweise weiß er sich auf

natürliche Weise zu beruhigen und zu regulieren, eine Gabe, mit der er geboren wurde. Wir leben jetzt in Rhode Island und haben das große Glück, von einer wunderschönen Natur umgeben zu sein. Es gibt Sandstrände an einer ruhigen Bucht, die zum Schwimmen und Paddeln einladen, und felsige Abschnitte auf der wilderen Atlantikseite, die aber sicher genug sind, um das Surfen auszuprobieren. Wir haben gesunde Wälder mit langen, wundersamen Wegen und langen, gewundenen Pfaden entlang der Küste,

auf denen er gerne stundenlang spazieren geht. Er fühlt sich auch zu absoluter Stille hingezogen und kann erstaunlich lange in einer einfachen Sitzposition verbleiben, tief konzentriert auf die Natur selbst. Ins Wasser zu tauchen, zu schwimmen, in die Luft zu springen, sich in die Lüfte zu schwingen oder einfach nur den Wind in seinen Haaren zu spüren, bringt ihn zu lautem Lachen und Entzücken. Sein herzhaftes Lachen aus dem Bauch heraus kann einen völlig Fremden bezaubern.

Von klein auf hat er ganz spontan *Yoga-Asanas* praktiziert. Schulterstand, Kopfstand und Pflugstellung sind seine Lieblingshaltungen in Stresssituationen. Wenn er sich für ein paar Minuten auf den Kopf stellt, reguliert sich sein Körper; er beruhigt sich und ist bereit, sich wieder den Anforderungen der Schule zu stellen. Er hat unendlich viel Energie. Es macht ihm unendlich viel Freude, einfach nur zu sein oder etwas zu tun. Er weiß intuitiv, wie er seine Energie speichern und wiederherstellen und seinen Geisteszustand heilen kann, wenn er ängstlich ist. Er liebt das, was ist, ohne zu verlangen, dass etwas oder jemand anders ist. Darin besteht das Geschenk, das Gavin ist. Er ist meine Inspiration.

Wir alle wollen und verdienen Gesundheit und Glück und die Energie, unsere Träume zu verfolgen. Manchmal scheint unsere Energie endlos zu sein, und unser Leben hat Schwung, und wir werden mit wenig Anstrengung vorwärts getrieben. Zu anderen Zeiten lässt unsere Energie nach und wir befinden uns in einer totalen Sackgasse. Was wir versu-



chen, scheitert, selbst das, was Bestand hatte, kann darunter leiden. Wir scheinen nichts zu erreichen, selbst wenn wir uns große Mühe geben. Was ist es, das unsere Umgebung entweder empfänglich oder unempänglich für uns zu machen scheint?

In jedem von uns gibt es eine natürliche Ordnung und eine natürliche Balance in unserem Körper, unserem Geist und unserem Leben. Wenn einer dieser Bereiche aus dem Gleichgewicht gerät, werden die Kommunikationskanäle zwischen ihnen blockiert. Wenn die Kanäle der inneren Kommunikation zusammenbrechen, werden wir abgetrennt und negativ. Wenn wir nicht im Einklang sind, können wir selbstzerstörerisch handeln. Da wir nicht wissen, was wir brauchen, um in Balance und Wohlbefinden zu wachsen, bleiben wir in unseren mentalen Geschichten und Emotionen stecken und können Verwirrung, Stagnation und Apathie oder Angst, Furcht und Ärger erleben.

Wohlbefinden erfordert Gleichgewicht, einen ausgeglichenen und harmonischen Zustand von Körper, Geist und Seele. Unser Leben und das, was wir vom Leben wollen, müssen mit der Energie, die uns zur Verfügung steht, in Einklang gebracht werden. Was wir uns vom Leben wünschen, muss im Gleichgewicht sein mit dem, was im Moment möglich ist. Und was wir für andere und von anderen wollen, muss in diesem Moment möglich sein. Von Augenblick zu Augenblick müssen wir einen Zustand der Ausgeglichenheit wählen. Wir müssen uns dafür entscheiden, uns der Gegenwart bewusst zu sein und flexibel zu bleiben, um das Leben

zu schätzen, wie es sich präsentiert. Darüber hinaus muss die Energie, die wir aufnehmen, größer sein als die Energie, die wir für jeden Tag brauchen. Die meisten von uns leben nur von der Energie, die in den Zellen unseres Körpers gespeichert ist. Die meisten von uns verstehen nicht, dass wir zusätzliche Energie aus unseren Yogapraktiken, aus der Natur oder aus der Freude am Leben selbst schöpfen können.

Unsere Yogapraxis ermöglicht uns den Zugang zu einer hoch schwingenden vitalen Lebensenergie. Ohne Yogapraxis können wir immer noch auf einen höheren Grad an Lebensenergie zugreifen, indem wir uns direkt in der Natur aufhalten. In jedem Fall müssen wir lernen, wie wir am besten auf diese Energie zugreifen, sie speichern und für alle Handlungen und Aktivitäten des Lebens wiederherstellen können. Denn es ist diese höhere Energieschwingung, die unseren Zustand von Glück und Wohlbefinden beeinflusst.

Unsere Energie (bioenergetische Kraft), ob wir sie nun *Prana*, *Chi* oder *Ki* nennen, wird zwar mit jedem Atemzug aufgenommen, ist aber kein Sauerstoff. Und ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir sind in ständigem Kontakt mit ihr, in uns und um uns herum. Diese lebenswichtige, potentielle Energie wird auch über die Augen, über die Haut durch Berührung, durch den Geschmack von frischen Lebensmitteln und reinem Quellwasser aufgenommen und durch *Asana*, *Pranayama*, Achtsamkeit, Konzentration und Meditation absorbiert und zirkuliert.

Die Wissenschaft sagt uns, dass alles Energie ist. So erklären auch verschiedene yogische Texte und heilige Schriften, dass die Zusammensetzung von allem im Universum *Prana* ist. Die *Hatha Yoga Pradipika*, der klassische Text des Hatha Yoga, definiert *Prana als die vitale Ener-*

giekraft, die alles Leben und die Schöpfung erhält, die die gesamte Schöpfung durchdringt und sowohl im Makro- als auch im Mikrokosmos existiert. Prana findet sich im Makrokosmos als der Ozean des Lebens mit der Sonne als Zentrum.

In der Tat ist es möglich, *Prana*-Kügelchen in der Atmosphäre schweben zu sehen, aufgrund ihres Glanzes und ihrer Aktivität der Bewegung. *Prana* ist zur Manifestation auf Licht angewiesen. Aber *Prana* ist eine kraftvoll gefühlte Erfahrung. Die Vertiefung des Bewusstseins für die Empfindungen im Körper führt dazu, dass man die sich vertiefende Empfindung der Lebenskraft im Körper erfährt. Man kann spüren, wie sie sich durch den Körper bewegt. Man kann ihre Bewegung in sich spüren, wenn sie einen Schmerz im Körper heilt oder die Verwirrung im Geist beruhigt.

Auch wenn Menschen Techniken benötigen, um zu sehen oder zu spüren, dass *Prana* durch sie selbst und in allem zirkuliert, kann jeder eine enge persönliche Beziehung zu dieser großen und homogenen Energiequelle entwickeln. Es gibt Techniken und natürliche Aktivitäten, die einem helfen, sich des *Pranas* bewusster zu werden und sich auf ihn einzustimmen. Unsere Kriya-Yoga-Praktiken sind dafür ein absoluter Wegbereiter.

Die Serie der 18 *Asanas* ist so konzipiert, dass sie Raum im Körper schaffen, die *Prana*-Kanäle öffnen und reinigen und die Sensibilität für reine Empfindungen im Körper erhöhen. Die *Pranayama*-Techniken, die den Atem lenken und ausgleichen, ziehen den *Prana* für körperliche und geistige Aktivitäten an und bringen ihn ins Gleichgewicht. *Bandhas* sind muskuläre Verschlüsse, die den *Prana* kanalisieren und nach oben leiten. *Mudras*, Achtsamkeit und Visualisierung magnetisieren und aktivieren den *Prana*.

Mantras, Konzentration und Meditation beruhigen und konzentrieren den Geist, um sich besser auf den *Prana* als Energie und Bewusstsein einzustimmen und ihn effektiv zu nutzen.

Darüber hinaus lehrt uns Yoga, dass *Prana* immer dann zu uns gezogen wird, wenn wir die reine Freude am Sein oder am Tun erfahren. Wenn wir die Freude oder die Freude am Sein, die Freude an einer schöpferischen Tätigkeit erleben, indem wir uns ihr ganz hingeben, wird die *Prana*-Schwingung erhöht. Wenn du bei einer kreativen Tätigkeit ganz präsent bist, wirst du von vitaler Lebensenergie erweitert, erfüllt und inspiriert. Denk' an die Zeiten, in denen du völlig in eine Aufgabe vertieft warst und unermüdlich die ganze Nacht gearbeitet hast. Hast du dich gefragt, wie du das tun konntest? Kinder, die in ihr Spiel vertieft sind, werden nie müde. Ein Baby, das in sein Weinen vertieft ist, kann stundenlang schreien. Das ist die Kraft der konzentrierten Energie.

Wir können uns mit dieser vitalen Lebenskraft verbinden und sie aus unseren Erfahrungen in der Natur schöpfen, indem wir uns für ihren Frieden und ihre wilde Schönheit, ihre Unermesslichkeit, Kraft und Erhabenheit sensibilisieren. Wir müssen nur lernen, wie wir mit ihr vertraut werden können. Die Entwicklung einer Sensibilität für die Energien und die Heilkraft der Natur kann zu tiefgreifendem Wachstum und Wohlbefinden führen. Gegenwärtigkeit und Bewusstsein sind der Schlüssel dazu. Ich glaube, dass ein Zustand reinen Bewusstseins oder ein Zustand der Leere notwendig ist, um eine ego-freie Präsenz mit ihr aufrechtzuerhalten. Die Großartigkeit der Natur kann uns die reine Freude schenken, die wir brauchen, um das Ego zu überwinden. Je leerer wir sind, desto mehr Raum bieten wir der Natur, um uns zu erfüllen. Jeder Meis-

tersurfer wird Ihnen das bestätigen. Dieser egolose Zustand der Verbundenheit mit dem Ozean bringt den Surfer mit seinem parasympathischen Nervensystem in Einklang, was Gefühle von Freude, Frieden, Ruhe, Glück und „*Flow*“ hervorruft. Dies fördert die Kreativität, das Wohlbefinden, die Intuition und die Lösungsfindung, so dass man sich verbunden fühlt und aufblüht.

Es ist unmöglich, mit der Kraft der Natur zu konkurrieren.

Es gibt keine Möglichkeit, mit der Vollkommenheit der Natur zu konkurrieren, also steht der Geist der strahlenden Energie der Natur nicht im Weg. Die Yoga-Meister und Siddhas, die in Schriften und Versen über ihre persönlichen inneren Erfahrungen geschrieben haben, sagen uns: „Die Natur ist von Gott gesponnen, damit der Herr einen schönen Ort zum Leben hat.“ Mit der Natur verbunden zu sein, das Meditieren über die Natur, ja sogar einfach nur in der Natur zu sein, kann uns ein bewusstes Gewahrsein der Verbindung zu Allem vermitteln. Regelmäßige Begegnungen mit lebendigen Wäldern, grünen Tälern, der Weite des Himmels, der Wildheit oder Sanftheit des Windes, Felsen und Sand, dem Meer oder Ozean können uns regenerieren. Wir können die subtile Qualität des *Pranas*, das wir einatmen, steigern, nicht nur über den Atem, über die Augen oder über die Haut, sondern auch über den Geruchssinn, indem wir uns den Düften der Natur hingeben, und über den Hörsinn, indem wir den natürlichen, mantrischen Klängen der Natur lauschen. Diese Verbundenheit erfordert alle fünf Sinne.

Wir haben nicht alle die gleiche Fähigkeit, Energie zu empfangen oder zu speichern. Diese Fähigkeit muss nicht nur

durch das entwickelt werden, was wir regelmäßig tun, sondern auch durch das, was wir sind. Die Praktiken der Meditation, des Yoga, des Tantra und der verschiedenen Kampfkünste werden uns Energie zuführen, sie erhöhen und im Körper speichern. Wir müssen jedoch in einem bestimmten Zustand sein, um eine höhere Schwingung des *Pranas* zu empfangen. Es gibt verschiedene Formen von *Prana*. Die „Quantität“ des *Pranas* wird durch die persönliche Kraft, den Enthusiasmus und die effektive Dynamik angezeigt, aber seine „Qualität“ wird von der Persönlichkeit, den Wünschen und Leidenschaften und auch von der Seele der Person bestimmt.

Sehr dynamische Menschen haben eine instinktive Kraft, *Prana* effektiv anzuziehen und zu absorbieren. Jemand kann über reichlich *Prana* verfügen und kraftvoll sein, aber diese Kraft kann aufgrund seiner/ihrer Gedanken und Wünsche eine hohe oder niedrige Schwingung haben. Wie du deine Energie verwendest, beeinflusst auch die Menge, Färbung und Qualität der Energie, die du erhältst. Wenn du Energie für rein egoistische Zwecke und mit wenig Bewusstsein nutzt, wirst du nicht für eine höhere Energie- und Bewusstseinschwingung offen sein. Wenn du beispielsweise auf Egoismus, Arroganz, Zynismus oder Hass konditioniert bist oder oft prahlerisch und verletzend sprichst und Methoden anwendest, um deine Energie zu steigern, wirst du deine Energie, aber auch deine Reizbarkeit, Verwirrung und dunklen Emotionen verstärken. Du wärst nicht in der Lage, auf die höhere Energieschwingung zurückzugreifen, die dich beruhigen und ausbalancieren könnte. Der Kontakt mit Energie allein macht einen also nicht unbedingt harmonischer, er erfüllt einen nur mit immer größerer Kraft.

Wohlbefinden wird durch positives Denken, Ehrlichkeit und Freundlichkeit erreicht.

Die Yoga-Schriften lehren uns, dass wir durch positives Denken und wahrheitsgemäßes Sprechen sowie durch ehrliches, großzügiges, freundliches und mitfühlendes Handeln eine höhere Energieschwingung erhalten und uns in Gleichmut und Zufriedenheit verankern. Wenn unsere Gedanken, Worte und Taten wahrhaftig und freundlich sind und andere unterstützen, wird unser *Prana* rein und erfüllend sein. Die Disziplin der Freundlichkeit in Gedanken, Worten und Taten ist eine hohe Praxis des Yoga. Durch spirituelle Praktiken können wir unsere Energie nutzen, um unser Nervensystem, unsere Disziplin und unsere Konzentration zu stärken. Die Ausgeglichenheit entwickelt sich jedoch entsprechend dem Grad des Mitgefühls und der Freundlichkeit, die wir anderen und uns selbst gegenüber regelmäßig zeigen.

Durch spirituelle Disziplin wird unsere Fähigkeit, eine höhere Energiespannung zu empfangen und zu tolerieren, erhöht. Wenn du die Übungen unterbrichst oder zu viel davon machst, kann die hohe Spannung körperliche oder psychische Probleme verursachen. Mäßigung in allem ist auch eine hohe yogische Praxis. Für geistiges und körperliches Wohlbefinden muss man richtig und konsequent auf einen hohen Grad von *Prana* zugreifen und ihn nutzen. Das bedeutet, dass man von einem Ort der angeborenen Güte aus einen höheren Grad der vitalen Lebensenergie der Natur abrufen, sie speichern und großzügig und bewusst für alle Handlungen und Aktivitäten des Lebens nutzen sollte.

4. Überwindung allgemeiner Schwierigkeiten bei der Meditationspraxis

von M. G. Satchidananda

Hier sind einige Fragen, die ich erhalten habe, und meine Antworten:

Frage: Beim Meditieren beschäftigt mich der Gedanke an Zeit und körperliches Unbehagen.

Während des *Sadhana*, für die Praxis von Kriya, stelle ich meinen Timer immer auf 15 Minuten, aber ich merke, dass der Gedanke an Zeit meine Praxis weiterhin beeinflusst, mir das Gefühl gibt, „es sei lang“ und meinen Körper mit Unbehagen erfüllt. Das erzeugt viele Empfindungen/Emotionen und Ungeduld im Körper. Mein Körper lässt mich die verschiedenen Muskelspannungen spüren. Wie kann ich mich von Zeit und körperlichem Unbehagen lösen?

Antwort: Ich glaube, du solltest die Verwendung eines Timers vermeiden. Ich denke, das ist wahrscheinlich die Hauptursache deines Problems. Befreie dich von den Gedanken an die Zeit. Normalerweise dauert es mindestens 15 Minuten, bis man in einen meditativen Zustand eintreten kann. Nimm dir also mehr als 15 Minuten Zeit für deine Praxiseinheiten.

Eine Minute lang die einzelnen *Dhyana-Kriyas* zu üben, ist nur ein Minimum. Wie viel Zeit du für die einzelnen Übungen benötigst, hängt davon ab, wie aufgeregt dein Geist ist. Wenn er sehr aufgewühlt ist, musst du vielleicht mindestens drei bis fünf Minuten oder mehr mit *Shuddhi* verbringen, bevor du mit *Eka Rupa* fortfahren kannst.

Es ist offensichtlich, dass dein physischer Körper auch deine Meditationen stört. Daher empfehle ich dir, einige der 18 Körperhaltungen paarweise für mindestens 20 bis 30 Minuten zu üben und mit der 18. Haltung, der vollständigen Entspannungshaltung, abzuschließen, und zwar jeden Tag vor einer deiner *Kriya Kundalini Pranayama*-Praktiken und täglichen Meditationen. Versuche auch, Kissen zu verwenden, um eine bequeme Position zu finden. Wenn nichts von alledem bequem ist, setze dich während der Meditation auf einen Stuhl. Wenn dich deine verschränkten Arme beim Halten des *Swastik-Mudra* während der Meditation stören, entspanne deine Arme und lege deine Hände mit den *Chin-* und *Jnana-Mudras* übereinander.

Es ist auch hilfreich, vor der Praxis von Haltungen, *Pranayama* und Meditation zu duschen oder zu baden und saubere Kleidung anzuziehen, um den physischen und vitalen Körper zu entspannen.

Übe vor dem Essen. Deine besten Meditationen finden morgens vor dem Frühstück statt, nachdem du die ganze Nacht gefastet hast. Die Verdauung wird nicht mit der Meditation um deine Energie konkurrieren.

Verbessere deine Ernährung, indem du nach und nach auf eine vegetarische, leicht verdauliche und ausgewogene Ernährung umsteigst, wie z. B. ayurvedisch oder makrobiotisch. Ziehe Vollwertkost verarbeiteten Lebensmitteln vor. Vollwertkost liefert die meiste Energie. Hochverarbeitete Lebensmittel benö-

tigen oft mehr Energie für die Verdauung, als sie im Gegenzug liefern.

Ich empfehle dir auch, den Artikel „Die bezeugende Präsenz“ im Kriya Yoga Journal Winter 2021/22 zu lesen, insbesondere den Abschnitt über „Maya“, der am Ende von Seite 4 beginnt. Dies wird dir helfen, das Gefühl der Begrenztheit zu überwinden, insbesondere durch die Vorstellung von Zeit.

Frage: Wie kann man Konzentration entwickeln, insbesondere mit dem 2. Dhyana Kriya?

Antwort: Widme der Praxis von *Shuddhi Dhyana Kriya* mehr Zeit. Nicht nur vor der 2. *Dhyana Kriya*, sondern wann immer du kannst, widme dich *Shuddhi* in zusätzlichen oder längeren Einheiten. Zeichne deine *Shuddhi Dhyana Kriya* Meditationen auf. Deine Konzentrationsfähigkeit hängt nicht nur davon ab, dass du einen ruhigen geistigen Zustand herstellst, der sich durch die Praxis von *Shuddhi* entwickelt.

Außerdem solltest du dich mit deiner vollen Aufmerksamkeit nur auf eine Sache zur gleichen Zeit konzentrieren. Vermeide soziale Medien. Sie machen süchtig. Sie tragen zu einem Defizit an Aufmerksamkeit bei. Um deine Visualisierungskraft zu entwickeln, schließe im Alltag die Augen und übe dann, das zu visualisieren, was du kurz zuvor gesehen hast. Übe dich im Zeichnen oder Malen. Dein Gehirn wird die für die Visualisierung erforderlichen Synapsen entwickeln. Diese Synapsen, die in der frühen Kindheit noch sehr ausgeprägt waren, sind in der heutigen Zeit aufgrund elektronischer Medien verkümmert. Kinder und Erwachsene sind heute vor allem mit elektronischen Bildschirmen beschäftigt.

Frage: Warum sollte ich meine Meditationen aufzeichnen?

Antwort: Dein Fortschritt in allen aufeinanderfolgenden *Meditations-Kriyas*, die während der 1. Einweihung gelehrt werden, wird doppelt so groß sein, wenn du sie in deinem Notizbuch aufzeichnest. Du nimmst sie viel bewusster wahr, wenn du sie aufschreibst. Überprüfe regelmäßig, was du aufgeschrieben hast. Indem du *Shuddhi Dhyana Kriyas* aufzeichnest, wirst du dir der Erinnerungen und Gewohnheiten, die dich kontrollieren und zu deinem *Karma* beitragen, stärker bewusst. Du wirst dein Unterbewusstsein viel effektiver bereinigen können.

Bei den anderen *Dhyana-Kriyas* hilft es dir, die Meditationen, bei denen du inspiriert warst oder bei denen die Meditation ohne oder mit nur wenigen Unterbrechungen ablief, aufzuzeichnen und zu wiederholen, um in solche inspirierten meditativen Zustände zurückzukehren. Dies ist besonders hilfreich an Tagen, an denen du dich nicht inspiriert fühlst.

Frage: Warum sollten wir alle Meditations-Kriyas üben, die während der ersten Einweihung gelehrt werden?

Antwort: Wie bei der Einweihung erklärt, ist *Kriya Dhyana Yoga* „die wissenschaftliche Kunst, den Geist zu beherrschen“. Der Geist hat so viele Fähigkeiten. Jede der *Meditations-Kriyas* hat einen anderen Zweck und ein anderes Potenzial. Viele Menschen gehen an Yoga und Meditation mit einem sehr begrenzten Ziel heran: sich besser zu fühlen. Aber sich besser zu fühlen, indem man durch die Meditation geistige Ruhe entwickelt, ist nur der erste Zweck und die Voraussetzung für die

Entwicklung der latenten Fähigkeiten, die mit der Visualisierung, dem Intellekt, der Intuition, dem „psychischen Wesen“ und dem Überbewusstsein zusammenhängen, mit anderen Worten, der *Kundalini*, deiner potenziellen Kraft und deinem Bewusstsein. Die *Kundalini* erwacht und manifestiert deine göttliche Natur, wenn du jede dieser Meditations-*Kriyas* erforschst und praktizierst.

Wie kann man Regelmäßigkeit in der Praxis erreichen?

Antwort: Gib dir selbst das Versprechen: „Ich werde nichts essen, bevor ich nicht meine *Kriya Kundalini* und *Dhyana Kriya* gemacht habe“. Dies ist der Ausdruck deiner Absicht, ein *Sankalpa*, und indem du deine Willenskraft trainierst und geduldig durchhältst, erntest du die Früchte ihrer Praxis.

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

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

Es werden Bewerbungen von Kriyabans für einen Aufenthalt im Ashram in Quebec von Mai bis Oktober 2025 entgegengenommen. Der/die erfolgreiche Kandidat/in erhält ein Privatzimmer, Mahlzeiten und kann an den meisten Kriya-Yoga-Einweihungsseminaren kostenlos teilnehmen. Im Gegenzug leistet er/sie 15 bis 20 Stunden pro Woche Karma-Yoga, inklusive Reinigung und Instandhaltung des Ashrams. Bewirb dich bis zum 30. Januar 2025.

Einweihungsseminare im Ashram in Quebec mit M. G. Satchidananda

auf Englisch:

1. Einweihung: 16.-18. Mai und 23.-25. Mai 2025
2. Einweihung: 20.-22. Juni und 3.-5. Oktober 2025;
3. Einweihung: 18.-27. Juli 2025.

auf Französisch:

1. Einweihung: 9.-11. Mai, 5.-7. September und 19.-21. September 2025;
2. Einweihung: 13.-15. Juni und 17.-19. Oktober 2025;
3. Einweihung: 27. Juni bis 6. Juli 2025.

Kriya Hatha Yoga Lehrgang im Ashram in Quebec vom 31. Juli bis 15. August 2025 mit M. G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi und Nicole Marquis (auf Englisch)

Details unter:
www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2025.pdf

Pilgerreise nach Badrinath (Indien) mit den Acharyas Ganapati und Annapurnama, 26. September bis 14.

Oktober 2025.

www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Pilgerreise nach Badrinath (Indien) mit den Acharyas Sita und Muktananda, 12. bis 28. September 2025.

www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

„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 und Deutsch, 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

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).

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.

Internationaler Online-Zoom-Satsang für Eingeweihte: Wir machen gemeinsam unsere tägliche Praxis mit Pranayama, Meditation und Mantra und freuen uns, wenn du dich uns anschließst!

Wir treffen uns jeden Tag für eine Stunde online um 12:30 Uhr MEZ und jeden Sonntag um 14:30 Uhr MEZ. Die Sprache ist Englisch. Wende dich an nathalie.kriya@gmx.de, um zu erfahren, wie du der Gruppe beitreten kannst. Bitte gib an, wo, wann und von wem du eingeweiht worden bist.

Besondere Satsang-Events: mit wechselnden Acharyas und unserem Online Satsang-Team (ca. 2 Std.) *nach Ankündigung*, sonntags, 14:30 Uhr MEZ.

Weitere Details zu den Online-Satsangs
unter:

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

www.babajiskriyayoga.net/german/satsang.php

Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

Erste Einweihung

mit Satyananda

Burgdorf (CH) 10. – 13.04.2025

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum
Purnachandra

Weitere Informationen per E-Mail (Kontakt: info@babaji.de)

Bad Griesbach (DE) 26. – 29.06.2025

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[Zweitere Details und Programm](#)

Burgdorf (CH) 28. – 31.08.2025

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum
Purnachandra

Weitere Informationen per E-Mail (Kontakt: info@babaji.de)

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

Veranstaltungsort: Yogaraum bei Bhargavi

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: Nila@babajiskriyayoga.net

mit Brahmananda

Attersee (AT) 24. – 26.01.2025

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

mit Chaitanya

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

Burgdorf (CH) 04. – 07.09.2025
 Veranstaltungsort: Begegnungszentrum
 Purnachandra

Weitere Informationen per E-Mail (Kontakt: info@babaji.de)

Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

----- in Planung im Juli/August 2026-----

Kriya Hatha-Yoga-Lehrgang

mit Brahmananda und Chaitanya

1. Teil: 10. – 18.05.2025

2. Teil: 20. – 28.09.2025

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

[↗weitere Details, Kontaktdaten und Programm](#)

Besuche die Seite unseres Internetver-
sandhandels unter
www.babajiskriyayoga.net, um per VISA,
 American Express oder Mastercard alle
 Bücher und andere Produkte von Babaji's
 Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder
 für Spenden an den Orden der Acharyas.
 Deine Kreditkarten-Informationen wer-
 den 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 wor-
 den sind. Erhalte per Post jeden Monat
 eine Lektion von 24-30 Seiten zu einem
 bestimmten Thema mit praktischen
 Übungen. Details unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse.

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

Die Kontodaten:

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

Kontonummer: 0723106

Bank: Deutsche Bank Privat und Ge-
schäftskunden, Rossmarkt 18, 60254
Frankfurt

BLZ: 500 700 24

IBAN: DE09500700240072310600

BIC/Swift code: DEUTDEDBFRA

Anmerkung für Abonnenten des Kriya
Yoga Journals: Das Journal wird viertel-
 jährlich per E-Mail an alle diejenigen
 versendet, die über eine E-Mail Adresse
 verfügen. Wir bitten euch darum, uns
 mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das
 Journal verschickt werden soll und, dass
 ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker

benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals

als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis zum 31. März 2025 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.