



# 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. Eine ganzheitliche Yoga-Antwort auf Angst und Unsicherheit  
von M. G. Satchidananda
2. Yoga als Reinigung von den drei Makeln der menschlichen Natur  
von M. G. Satchidananda
3. Über Asana hinaus: Gewohnheiten und Konditionierungen durchbrechen  
von Durga Ahlund
4. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

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

Deutsche Ausgabe:  
Babaji's Kriya Yoga Deutschland  
[www.babaji.de](http://www.babaji.de) · [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de)

## 1. Eine ganzheitliche Yoga-Antwort auf Angst und Unsicherheit

von M. G. Satchidananda

„Ich hatte ein schreckliches Leben. Gott sei Dank ist das meiste davon nie passiert.“ – *Anonymous*

„Gehe einen Schritt auf Babaji zu, und er kommt Dir zehn Schritte entgegen“ – *Yogi Ramaiah*

Wir leben in unsicheren Zeiten. Wir sind individuell und kollektiv mit beispiellosen Risiken von Naturkatastrophen aufgrund des Klimawandels konfrontiert. Der Populismus untergräbt durch Desinformation und Fehlinformation unser Vertrauen in die Wissenschaft, die traditionellen Medien und die politischen Institutionen. Künstliche Intelligenz und Innovation bedrohen die meisten Berufe und Arbeitsplätze. Neue Viren bedrohen unsere körperliche Gesundheit. Einsamkeit und Isolation bedrohen unsere geistige Gesundheit.

**Ein integraler Yoga bietet eine ganzheitliche Perspektive, Praktiken und Weisheit.** Er richtet sich an alle fünf Körper oder Dimensionen unserer menschlichen Natur: Körperlich, vital/emotional, mental, intellektuell und spirituell. Er betont Vorbeugung und Selbstdisziplin. Er anerkennt die Notwendigkeit, seine Vorgaben – je nach individuellen Unterschieden – in Bezug auf Alter, Geschlecht, Erfahrung, Gesundheit und Verständnis - zu variieren.

Babaji's Kriya Yoga ist ein ganzheitlicher Yoga. Er betrachtet alle fünf Körper oder Dimensionen als sich gegenseitig durchdringend. Was das eine beeinflusst, löst eine sofortige Kettenreaktion im anderen aus. Sein fünffacher Weg des *Kriya - Hatha Yoga, Kriya Kundalini Pranayama, Kriya Dhyana (Meditation) Yoga, Kriya Mantra Yoga und Kriya Bhakti Yoga* – führt zu einer ganzheitlichen Entwicklung des eigenen göttlichen Potenzials in allen fünf Körpern.

Die übliche Reaktion auf beunruhigende Nachrichten, unerwünschte Ereignisse, unangenehme Umstände, Erinnerungen und Gefühle aller Art besteht eben darin, dem Geist zu erlauben, mit noch mehr Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen zu reagieren.

Beim ganzheitlichen Yoga lernt man jedoch, eine Reaktion zu kultivieren, die aus dem Blickwinkel entsteht, ein ruhiger Zeuge von allem zu sein, was man sieht, hört, fühlt oder denkt und letztendlich auf den inneren Guru bzw. das Göttliche in einem selbst zu hören.

### **Die Zeugen-Perspektive beginnt mit dem „Sein“ als Ausgangspunkt.**

Man kann sie finden, wenn man einfach innehält und wahrnimmt, was ist. Am einfachsten findet man sie im Raum zwischen den Atemzügen. Oder wenn man sich auf ein bestimmtes Körpergefühl konzentriert. Oder wenn man daran denkt, „Lass los“ zu wiederholen. Oder man findet sie, wenn man sich fragt: „Wer bin ich“. Oder „Wer ist es, der diesen Gedanken denkt oder diese Emotion fühlt?“ Der Zeuge tut nichts. Er beobachtet die Vorgänge des Sehens, Hörens und Fühlens. Er beobachtet, wie Gedanken auftauchen und sich mit anderen verbinden, darunter einige als Erinnerungen, andere, die völlig neu sind. Er beobachtet die Gefühle, die im Vitalkörper auftreten, und ihre sekundären Auswirkungen auf den physischen Körper – wie Anspannung oder Veränderungen der Atmung. Er beobachtet, wie Emotionen zu Gedanken führen, die mit Vorlieben und Abneigungen zusammenhängen.

### **Die Bedingungen, die zur Entwicklung der Zeugenperspektive beitragen.**

Ein ganzheitlicher Yoga versteht, dass die Entwicklung und Aufrechterhaltung der Zeugenperspektive Übung erfordert und dass man, bis sie mühelos gelingt, die Voraussetzungen dafür schaffen muss. Ein Yoga-Anfänger kann dies beispielsweise tun, indem er regelmäßig Hatha-Yoga-Kurse besucht. Diese ständige Praxis gibt

dem Anfänger das Selbstvertrauen, regelmäßig zu Hause zu üben und an Meditationstrainings teilzunehmen. Später bekommt er vielleicht Einblick in die Weisheitslehren des Yoga, wenn auch eher nicht in einem Yoga-Studio. Im Westen findet man Weisheitslehren eher nur in Büchern, außer sie werden als Teil des „ganzheitlichen“ Yoga angeboten. Normalerweise wird in den meisten Yogalehrer-Ausbildungen nur wenig Einblick in die Weisheitslehren und ebenso wenig in die Meditation gewährt.

Ein authentischer ganzheitlicher Yoga bietet Praktiken und Lehren an, die sich nicht nur auf den physischen Körper beziehen, sondern auch solche, die für die Beherrschung des Vitalkörpers, dem Sitz der Emotionen, förderlich sind. Babaji's Kriya Yoga beleuchtet die Lehren der Siddhas, bekannt als *Siddantha*. Der größte Beitrag hierzu umfasst die Übungen, die darauf abzielen, die eigene potenzielle Kraft und das Bewusstsein, bekannt als *Kundalini*, zu erwecken. Dazu gehören *Kriyas*, die kontrollierte Atmung, *Pranayama* und Visualisierung beinhalten. Jeder Gefühlszustand hat eine charakteristische Atemfrequenz. Die Praxis von *Pranayama* besiegt negative emotionale Zustände. Sie baut auch ein Energie-Reservoir auf, das hilft, Müdigkeit zu vermeiden und die Zeugenperspektive aufrecht zu halten. Müdigkeit kann die Zeugenperspektive überschatten.

*Kriya Kundalini Pranayama*, wie in der ersten Einweihung gelehrt, erweckt die höheren Chakren mit ihren entsprechenden psychologischen Zuständen der bedingungslosen Liebe, Kreativität, Intuition und des kosmischen Bewusstseins. Diese erleichtern die Identifikation mit dem höchsten Zeugen in jedem von uns.

In Babaji's Kriya Yoga ermöglicht die Praxis der Visualisierung, sich positive

Entwicklungen im eigenen Leben zunächst zu vergegenwärtigen und dann zu manifestieren. Dies ist ein wirksames Mittel gegen Sorgen. Sorgen entstehen aus Unsicherheit und sind das Nachdenken darüber, was man nicht will. Sorgen überlagern leicht die Zeugenperspektive.

Babaji's Kriya Yoga umfasst auch das Üben kraftvoller Samen-Silben oder *Mantras*, um den Geist vor negativen Gedanken zu schützen und geistigen Raum für Intuition zu schaffen, die inspirierte Lösungen für die Probleme des Lebens bietet. Dieses Training wird in der zweiten Einweihung erteilt, zusammen mit dem Verfassen und Wiederholen von Autosuggestionen. Eine Autosuggestion ist eine Aussage für eine positive Veränderung im eigenen Leben, die in einem entspannten Geisteszustand wiederholt und in der ersten Person im Präsens ausgedrückt wird. Sie ersetzt ihre gegenwärtigen, negativen Denkgewohnheiten. Es beinhaltet ebenso die Praxis von *Bhakti Yoga* durch hingebungsvolle Handlungen, wie einer „*Yagna*“-Feuerzeremonie.

Während der ersten Einweihung in Babaji's Kriya Yoga lernt man auch Meditations-*Kriyas*, um Intuition zu entwickeln, d.h. die Fähigkeit, neue Dinge, ohne den Einsatz der fünf Sinne zu erkennen. Ebenso lernt man, mit Babaji, dem inneren Guru, über das siebente *Dhyana Kriya* zu kommunizieren. Durch korrekte und regelmäßige Praxis findet man die nötige Führung, um kreativ und weise auf die Ungewissheiten im Leben zu reagieren.

**Das Streben, die Ego-Perspektive durch die Hingabe an die Perspektive des Zeugen zu ersetzen, wird durch Gnade ermöglicht.**

Das Ego, die Gewohnheit sich mit dem Körper und den Emotionen zu identifizie-

ren, kann sich nicht selbst auflösen. Erst wenn man erkennt, dass das Ego die Quelle des eigenen Leidens ist und man danach strebt, sich aus dem Gefängnis der Verzweiflung, der Angst, des Stolzes, der Wut und des Verlangens zu befreien, und *Das sucht, das über alles hinausgeht* – als Suchender von Wahrheit, bedingungsloser Liebe bzw. Weisheit – wird Gnade zuteil.

Die Mutter sagte:

*„Wenn du in die Tiefe der Dinge vordringen kannst, indem du dein ganzes Ego-Gefühl auflöst und dich der Obhut der göttlichen Gnade ohne Vorbehalte hingibst – ohne dass dich Zweifel und Bedenken zurückhalten – wirst du die innere Bedeutung all dessen verstehen, was die göttliche Vorsehung für dich während deiner Lebensreise tut.“*

*„Du wirst feststellen, dass all das scheinbare Unglück, das dir widerfährt, nicht nur ein grausamer Scherz ist, der auf deine Kosten gespielt wird. Du wirst dann klar erkennen, dass hinter allem, selbst hinter dem dunkelsten Ereignis, eine glückverheißende göttliche Absicht steckt. Du wirst keinen Kummer mehr empfinden, wegen all der Kämpfe, die du vielleicht in der Vergangenheit auszufechtenhattest, oder den heftigen Schmerzen, die du vielleicht in deinem Leben ertragen musstest. Dann wird in deinem Bewusstsein ein glühendes Feuer der Begeisterung entzündet, das dich dazu treiben wird, die Vereinigung mit dem Göttlichen zu erreichen. Und unter diesem*

*unbezwingbaren Drang wirst du nicht zögern, dich selbst in die schwierigste „Tapasya“ zu stürzen, die zur Erreichung des Ziels erforderlich ist. Du wirst immer von der Gewissheit im Herzen beseelt sein, dass am Ende aller Kämpfe auf diesem Weg mit Sicherheit der endgültige Sieg stehen wird.“*

Gnade ist immer gegenwärtig und bereit, zu helfen, aber man muss danach suchen. *Yoga Siddantha* charakterisiert wunderschön *Shiva's Tanz* mit Seinen fünf Funktionen sowohl auf der makrokosmischen universellen Ebene als auch auf der persönlichen Ebene: Schöpfung, Bewahrung, Auflösung, Verschleierung und Gnade. Wenn jemand Depression, Schuldgefühle oder Ängste erlebt, kommt es zu einer „Verschleierung“ oder „Verdunkelung“ dessen, was wahr, gut, schön und weise ist. Viele Menschen reagieren auf solche Emotionen mit Alkohol, Drogen oder Ablenkung. Im ganzheitlichen Yoga hingegen stellt man Fragen und sucht Antworten, Führung oder Unterstützung. Man bleibt ruhig und geduldig. Man hört zu. Als Antwort bringt die Gnade Verständnis, Lösungen und Hilfe. Wenn man sich immer mehr dem Göttlichen zuwendet, erkennt man: „Ich bin nicht der Handelnde“, sondern der ewige Zeuge. *Sat* (Sein), *Chit* (Bewusstsein) und Glückseligkeit (*Ananda*). Letztendlich gibt man sich der universellen Vision der Liebe hin.

## 2. Yoga als Reinigung von den drei Makeln der menschlichen Natur

von M. G. Satchidananda

Es mag dich überraschen, zu erfahren, dass der Zweck des Yoga die Reinigung von Egoismus, *Maya* und *Karma* ist. Diese werden in der Literatur der Yoga-Siddhas, wie Tirumular, als *Malas* oder Makel der menschlichen Natur bezeichnet. Warum wäre das für die meisten unserer Leser eine Überraschung, selbst für jene, die wissen, dass der Zweck des Yoga nicht allein auf die Verbesserung der körperlichen Gesundheit oder Stressbewältigung beschränkt ist? Die Antwort beginnt damit, wie Yoga an die Werte einer materialistischen Kultur angepasst wurde, in der dauerhaftes Glück davon abhängt, was man konsumiert, sowie von der Unkenntnis der Quelle des Leidens. Warum wir leiden, liegt auch daran, dass wir – wie die Siddhas festgestellt haben – „mit offenen Augen träumen“.

Zusammen überdecken diese *Malas* oder Unreinheiten, wer wir wirklich sind. Als Antwort auf die Bemühungen aufrichtiger Suchender, sie durch Praxis eines authentischen Yoga zu verstehen und zu beseitigen, hilft uns das Göttliche gnädig zu erkennen, dass Gott und die Seele nicht zwei sind.

**Der erste Makel, die *Anava Mala*, Egoismus, auch *Ahamkara*, der „Ich-Schöpfer“ genannt, entsteht aus der Unwissenheit, *Avidya*, über unsere wahre Identität, das Selbst bzw. das Bewusstsein.**

„Unwissenheit heißt, das Vergängliche als unvergänglich, das Unreine als rein, das

*Leidvolle als freudvoll und das Nicht-Selbst als das Selbst anzusehen“.* – Yoga Sutra II.5

Wenn man etwas nicht beachtet, liegt das daran, dass man abgelenkt oder in etwas anderes vertieft ist. Die Siddhas haben die Ursache menschlichen Leides darin diagnostiziert, dass man „mit offenen Augen träumt“. Denn solange man sich nicht auf *Das* konzentriert, was die einzige Konstante ist, die Bewusstheit, „*Chit*“ genannt wird, bleibt man in den Regungen des Geistes verfangen. Egoismus ist die Gewohnheit, sich mit den Regungen des Geistes zu identifizieren.

„*Yoga ist das Aufhören, der Identifizierung mit den Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen.*“ – Yoga Sutra I.2

Dazu gehören körperliche Empfindungen, Emotionen, Vorstellungen und Gedanken. Das Wort „*Vidya*“ bezieht sich auf „wahres Wissen“ oder Weisheit – das, was Leiden beseitigt. Alle östlichen spirituellen Traditionen streben danach, Leiden zu beseitigen. Die Yoga-Siddha- und Taoismus-Traditionen sind insofern einzigartig, als ihre Vorgaben die Transformation der menschlichen Natur, einschließlich des physischen Körpers, beinhalten, um Perfektion oder „*Siddhi*“ zu erreichen.

In Babaji's Kriya Yoga beginnt dieser Reinigungsprozess mit der ersten Meditationstechnik, *Shuddi Dhyana Kriya*, der Kultivierung von Losgelöstheit mit Anstrengung, und wird in der zweiten Einweihung fortgesetzt mit der Praxis mühe-

loser Loslösung, oder des Beobachtens – *Nityananda Kriya* – sowie mit der Praxis der drei Fragen der Selbsterforschung, um Emotionen „loszulassen“.

Im Gegensatz zu den Traditionen der Entzagung erfordert diese „Loslösung“ nicht, dass man sich von der Welt abwendet. Es handelt sich um eine innere Entzagung von Gewohnheiten (*Samskaras*) und der Neigung, sich mit erfreulichen oder unerfreulichen Erinnerungen zu beschäftigen (*Vasanas*). Stattdessen kultiviert man, gegenwärtig zu sein. Gegenwärtig zu sein, *Sat*, bringt die Zeugenperspektive, *Chit*, mit sich, die automatisch Glückseligkeit, *Ananda*, herbeiführt. Anders als Glück, das immer davon abhängt, ob man bekommt, was man will, oder vermeiden kann, was man nicht will – ist *Ananda* bedingungslos. Es ist der Zustand der eigenen Seele. *Satchidananda* ist also sowohl das Mittel als auch das Ziel der Praxis der Loslösung.

### Wie lange wird es dauern, sich vom Egoismus zu reinigen?

In meinem Kommentar zur Yoga Sutra I.46: „*Die kognitiven Vertiefungen (Samadhis) bergen Samen in sich*“, habe ich geschrieben: „Der Yogi kann sich in einer Art Fahrstuhl wiederfinden, in dem er oder sie während Phasen intensiver Praxis „nach oben“ zu *Samadhi* fährt und zu anderen Zeiten hinab, in den Bereich geistiger Ablenkung und Neurosen. Auf dieses Syndrom eines „Fahrstuhls“, der sich nach unten und oben bewegt, bezieht sich Vers IV.27: „*Zwischendurch können aufgrund vergangener Eindrücke ablenkende Gedanken hochkommen.*“ Dies erklärt, warum so viele Yogins, denen es gelingt, in den Zustand des *Samadhi* zu gelangen, wenn sie „herunterkommen“ genauso neurotisch sind wie jeder andere

auch. Schlimmer noch: Sie könnten ihre „Erfahrung“ des *Samadhi* dazu nutzen, ihr Ego aufzublähen, missbräuchliches Verhalten anderen gegenüber zu rechtfertigen, oder sogar ihre Yoga-Disziplin aufzugeben. Man sollte vor Yogins auf der Hut sein, die versuchen, unmoralisches Verhalten aufgrund ihrer sogenannten spirituellen Erfahrungen zu rechtfertigen.“

**Der zweite „Makel“ oder *Mala* ist *Karma*,** die Auswirkungen der eigenen Gedanken, Worte und Taten in der Vergangenheit. Dazu gehören die Konsequenzen, die von einer Geburt auf die nächste übertragen werden. Zum Beispiel die Lebensumstände, in die man hineingeboren wird. Sie bilden das Feld, in dem man Yoga praktiziert.

Das Ziel ist es, die Auswirkungen dieser Ereignisse durch die Entwicklung von Bewusstheit schrittweise auszuräumen, und so die Entstehung von negativem *Karma* in Zukunft zu vermeiden. *Karma* besteht aus allen Gewohnheiten und der Neigung, in Erinnerungen zu schwelgen. Zusammen führen sie dazu, dass man auf bestimmte Ereignisse gewohnheitsmäßig oder unkonzentriert reagiert. Ihre Läuterung erfolgt durch die Kultivierung eines Gewahrseins von Augenblick zu Augenblick im täglichen Leben, das sich wiederum durch die Praxis des Losgelöstseins (*Vairagya*) bzw. des Loslassens von solchen Reaktionen entwickelt. Mit anderen Worten, indem man „ruhig aktiv und aktiv ruhig“ ist, entsteht eine Zeugenperspektive, die es einem wiederum ermöglicht, auf ein Ereignis *zu antworten*, anstatt nur darauf zu reagieren. Diese Antwort ist maßvoll und stützt sich auf eine höhere Intelligenz, die es einem erlaubt, die Schwierigkeit zu lösen bzw. mit Weisheit zu denken, zu sprechen oder zu handeln.

Der Yogi betrachtet Ereignisse als Gelegenheit, *Karma* abzubauen und Loslassen, Präsenz und ruhige Bewusstheit zu kultivieren.

Der Yogi praktiziert außerdem *Karma Yoga* oder selbstlosen Dienst, ein Gegenmittel zu negativen Gewohnheiten und Erinnerungen. Ein Gegenmittel zu Gier wäre etwa, nach Gelegenheiten suchen, großzügig zu sein. Man segnet Andere in Gedanken, anstatt kritisch über sie zu denken. Gewohnheiten und Erinnerungen existieren im Unterbewusstsein. Daher wird der Prozess der Reinigung von *Karma* hauptsächlich von Moment zu Moment durchgeführt, wie oben und in der ersten Einweihung von Babaji's Kriya Yoga beschrieben. *Kriya Yoga* – definiert als „Handeln mit Bewusstheit“ – ersetzt *Karma*, Handeln mit Konsequenzen.

Patanjali definiert Yoga so: „*Yoga ist die Reinigung der Regungen, die aus dem Unterbewusstsein kommen.*“ (vgl. Yoga Sutra I.2)

*Karma* wird auch im zweiten Kapitel (*Pada*) der Yoga-Sutras behandelt.

„*Das gespeicherte Karma, das in den Belastungen verwurzelt ist, wird in der sichtbaren (gegenwärtigen) und unsichtbaren (zukünftigen) Existenz erfahren.*“ – Yoga Sutra II.12

Die Belastungen, die fünf Ursachen des Leidens, werden ebenfalls beschrieben: Unwissenheit, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und Angst vor dem Tod, in den vorhergehenden zehn Versen, beginnend mit Sutras II.1 und 2, in denen Patanjali seinen „*Kriya Yoga*“ und dessen beiden Ziele schildert:

„*Intensive Übungspraxis, Selbst-Studium und Hingabe an Gott – das ist Kriya Yoga.*“

„*Sie dienen dem Zweck, die Belastungen zu verringern und sich in kognitiver Versenkung zu üben.*“

Dieser Läuterung muss zumindest teilweise eine Reinigung vom Egoismus vorausgehen. Man muss zuerst erkennen, dass „man nicht der Handelnde ist“. Man ist wahrlich nur ein Zeuge, und fast alles, was geschieht, ist eine Folge von *Karma* in Form von Gewohnheiten und Erinnerungen, an denen man festhält.

„Ich bin nicht der Handelnde“ so lautet die Hauptlehre der Bhagavad Gita. Krishna schreibt den Yoga der Liebe und Hingabe, *Bhakti Yoga*, als einfachstes Mittel vor, die egoistische Perspektive, „Ich bin der Handelnde“ mit all den begleitenden Emotionen, wie Stolz und Schuld, zugunsten der Perspektive aufzugeben, dass alles Gute das Ergebnis des Göttlichen ist und alles Schlechte, das Leiden verursacht, das Werk des Egos ist.

Der Yoga der Liebe und Hingabe ist ein Yoga des Strebens nach Perfektion und der Ablehnung des Ego-Widerstandes, seine Manifestationen loszulassen und sich dem Göttlichen zu ergeben.

### **Der dritte Makel, *Maya*, ist das Trugbild der Begrenzung.**

*Siddhantha*, die Lehren der Yoga Siddhas, sagt uns, dass sich die Natur von der erhabensten Ebene bis zur materiellsten Ebene manifestiert, wenn das Bewusstsein in niedrigere Ebenen der Schwingungsfrequenz hinabsteigt.

Daher ist nichts von Natur aus fest. Die Yoga Siddhas haben uns eine Karte dieser Schwingungsfrequenzen in 36 Prinzipien oder *Tattvas* bereitgestellt. Ursprünglich beschränkt auf nur 23 als *Tattvas* bekannte Prinzipien, darunter die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum sowie die Essenz der Sinneswahrnehmung, die Sinnesorgane, die Handlungsorgane, der Geist, der Intellekt und das Ego, wurden später zwölf weitere Prinzipien hinzuge-

fügt. *Shakti* erschafft die Kraft des Geistes, strahlendes Selbstbewusstsein, den Sehenden, durch Ihre Kraft der *Maya*, sowohl zu verbergen als auch zu enthüllen. Dies geschieht durch die fünf Mittel oder Hüllen geistiger Täuschung, die dazu führen, dass man *Trennung* oder Einschränkung auf fünf Arten erfährt. Du kannst diese somatisch erfahren, d.h. indem du dich auf die Gefühle in deinem Körper konzentrierst, während du über jede davon meditierst:

1. *Nyati*: Wo bin ich, als Wesen? Wo ist mein Mittelpunkt? Bin ich räumlich auf diesen Körper beschränkt, oder kann ich mich allgegenwärtig fühlen?
2. *Kalaa*: Bin ich zeitlich beschränkt? Wann bin ich? Wann bin ich, wenn Gedanken verstummen? Bin ich auf diesen Moment in der Zeit beschränkt oder kann ich Zeitlosigkeit, Ewigkeit fühlen? Gibt es eine Konstante in allen Momenten meines Lebens? Häufig ausgedrückt durch Gedanken wie „Ich habe keine Zeit“ oder „Ich bin zu spät“.
3. *Vidya*: Was bin ich? Bin ich eingeschränkt durch mein Wissen oder meinen Beruf – oder kann ich mit allem Vertrautheit fühlen? Dies äußert sich häufig in Gedanken wie „Ich weiß nicht“ oder „Ich weiß nicht, wie ich das machen soll“ oder „Ich weiß nicht, was ich tun soll“.
4. *Raga*: Wie geht es mir? Fühle ich irgendein Bedürfnis? Was fehlt mir? Fühle ich mich durch meine Wünsche eingeschränkt? Meine Ängste? Oder kann ich mich frei davon fühlen? Wird häufig durch eine Reihe von Emotionen erlebt, darunter: Depression, Traurigkeit, Angst, Wut, Lust, Stolz, Zuversicht.
5. *Kala*: Wer bin ich? Bin ich in meiner Kraft durch meine Gewohnheiten, Um-

stände oder Bedingungen eingeschränkt? Schränkt mich *Karma* ein? Oder kann ich Zugang zu unbegrenzter Kraft fühlen? Häufig ausgedrückt durch Gedanken, wie: „Das kann ich nicht“, „Ich bin inkompetent“, „Das kann ich mir nicht leisten“, „Ich bin nicht attraktiv“, „Armes Ich“ und Gefühle wie Unzulänglichkeit, Bedauern und Schuld.

Indem man körperlich über sie meditiert, kann man diese geistige Täuschung der Begrenzung und den Anschein der *Trennung* von der *strahlenden Selbstbewusstheit* auflösen. Wenn man stattdessen die Göttlichkeit im Inneren erkennt und sich ihr wiederholt, mit Streben und Vertrauen in ihre Führung und Unterstützung zuwendet, und alles ablehnt, was Widerstand leistet oder ablenkt, ist es das Göttliche selbst, das einen verwandelt. Dies ist die Lehre der Siddhas, wie Sri Aurobindo, Babaji und Ramalingam.

Sri Aurobindo bezeichnet es als das *psychische oder seelische Wesen*: „Es ist immer dieses seelische Wesen, das die wahre, wenn auch oft geheime Ursache dafür ist, dass sich der Mensch dem spirituellen Leben zuwendet, und seine größte Hilfe dabei. Es ist daher das, was wir im Yoga von hinten nach vorne bringen müssen.“

Es kann als mystisches Licht hinter dem Herzzentrum wahrgenommen werden. „Das Seelische befindet sich tief im Inneren des inneren Herzzentrums hinter dem emotionalen Wesen. Von dort dehnt es sich nach oben aus, um die seelische Mental-Hülle zu bilden, und nach unten, um die seelische Vital- und Körper-Hülle zu erzeugen. Aber normalerweise ist man sich dessen erst bewusst, nachdem der Geist, das Vitale und das Körperliche unterworfen und unter den seelischen Einfluss ge-

*bracht wurden.“ (Aurobindo 2012, 122-123)*

*„Es gibt Individualität im seelischen Wesen, aber keinen Egoismus. Egoismus endet, wenn sich das Individuum mit dem Göttlichen verbindet oder sich ganz dem Göttlichen hingegeben hat. Es ist das seelische Wesen im Innersten, welches das Ego ersetzt. Durch Liebe und Hingabe zum Göttlichen wird das seelische Wesen stark und manifest, so dass es das Ego ablösen kann. (Siehe mein Artikel „Das Seelische Wesen: Unsere Öffnung für das Göttliche“ im [Kriya Yoga Journal – Jahrgang 26, Nummer 3 – Herbst 2019](#))*

Dieser Makel ist wahrscheinlich am schwierigsten zu beseitigen. Denn dazu muss man die beiden anderen Makel, Egoismus und *Karma*, bereits zumindest teilweise entfernt haben.

### **Das letztendliche Ziel der Reinigung der drei Makel ist die Beseitigung des Leidens,**

*„Was beseitigt werden muss, ist zukünftiges Leid.“ – Yoga Sutra II.16*

Wie ich in meinem Kommentar zu diesem Vers geschrieben habe: „Wir müssen nicht leiden, um glücklich zu sein. Obwohl es so offensichtlich ist, hält uns die Präsenz unserer Konditionierung in Form der unterbewussten Prägungen (*Samskaras*) und der fünf Ursachen des Leidens in einem Zustand der Amnesie in Bezug auf diese Binsenweisheit. Yoga ist also das grundlegende „Gegenmittel“ für unsere menschliche Vergesslichkeit. Nur wenn wir uns an das Selbst erinnern, können wir „das noch bevorstehende Leid“ überwinden, das aus unserem karmischen Reservoir kommt. (*Karma Asaya*). Wenn wir nur nach Vergnügen streben, vergessen wir, dass alles in Zeit und Raum ir-

gendwann vergehen wird.“ Mit diesem Ziel kann die Yoga-Praxis wie folgt zusammengefasst werden: „Sich daran zu erinnern, *wer ich bin* und die falsche Identifikation mit dem, was ich nicht bin, loslassen“. Sich kontinuierlich damit zu beschäftigen, reinigt die drei *Malas* und führt zur Selbstverwirklichung.

Der Prozess der Beseitigung aller drei Makel unserer menschlichen Natur ähnelt metaphorisch dem Vorgehen bei der Fleckenentfernung aus der Kleidung. Durch wiederholtes Waschen der Kleidung wird der Fleck allmählich entfernt.

*„In diesem Zusammenhang ist das Bemühen im (Zustand des Aufhörens der Identifikation mit den Fluktuationen des Bewusstseins) zu verweilen, ein ständiges Üben. Dieses (Üben) wird jedoch (nur) fest etabliert, wenn es über einen langen Zeitraum hinweg richtig und konsequent durchgeführt wird.“ – Yoga Sutras I.13-14.*

### **Die Stufen der Seelenreinigung von den drei Makeln**

Das *Tirumandiram*, der größte und älteste Text über Yoga in tamilischer Sprache, beschreibt in vielen Versen, vor allem in seinem zweiten *Tantra* (Kapitel), Abschnitt 15, Verse 492-500, die Kategorien der Seelen, abhängig vom Grad ihrer Abhängigkeit von den drei *Malas*.

*„Die Seele in Fesseln, und der befreende Shiva*

*Zwischen den zweien, beide verbindend, stehen sie:*

*Die täuschenden drei *Malas*, von denen andere sich befreien wollen.*

*Ertränkt im Lärm sind die vollständigen *Sakalas*.“ – TM 496*

Hier spricht Tirumular von einer der drei Hauptkategorien von Seelen, den *Sakalas*, die – wie die meisten Menschen – in unterschiedlichem Ausmaß an alle drei *Malas* oder Unreinheiten gebunden sind. Die niedrigsten *Sakalas* sind völlig im weltlichen Leben versunken, getrieben von den Sinnen, und sich der Seele nicht bewusst. Dann gibt es die Suchenden, *Sadhaks*, die danach streben, sich von der erdrückenden Last der Existenz zu befreien, die durch die *Malas* verdeckt wird. Ein „*Sadhak*“ ist jemand, der sich mit *yogischer Sadhana* (Disziplin und Praxis) beschäftigt, die von einem Guru vorgegeben wird. Dazu gehören ernsthafte Praktizierende von Babaji's Kriya Yoga oder anderen, von einem Guru inspirierten Yoga-Linien. Schließlich gibt es *Sakalas*, die *Jivanmuktas*, also Erleuchtete sind, deren Seelen sich an der Vereinigung mit Gott erfreuen.

Wenn Seelen an die zwei *Malas* Unwissenheit/Egoismus (*Anava Mala*) und *Karma* gebunden sind – nennt man sie

*Pralaykala*. Nur an das *Anava Mala* gebunden, heißen sie *Vijnanakala*. Diese drei Seelen-Kategorien werden weiter unterteilt, abhängig von den Nuancen der *Anava Mala*. Gott nimmt die Aufgabe auf sich, Seelen auf verschiedene Arten zu befreien, je nach dem Grad ihrer Reife. Durch Gottes Gnade, schreitet die Seele in den reinen *Sudha*-Zustand voran, wo sie von den zwei *Malas* – *Maya* und *Karma* – befreit wird. Diese Weiterentwicklung wird im Detail in den achten und neunten *Tantras* des *Tirumandiram* abgehandelt.

Referenzen: verfügbar unter: [www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php)

- *Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*
- *The Yoga of Siddha Tirumular: Essays on the Tirumandiram*
- *Tirumandiram*

### 3. Über Asana hinaus: Gewohnheiten und Konditionierungen durchbrechen

von Durga Ahlund

Als Kriya Yogis wissen wir, dass körperliches und mentales Wohlbefinden immer ganzheitlich betrachtet werden muss. Und obwohl *Asanas* sehr hilfreich sind, sind sie kein Allheilmittel gegen Stress, Erschöpfung, Depression, Schlaflosigkeit oder auch Schmerzen im unteren Rückenbereich. Es ist offensichtlich, dass eine *Asana*-Praxis allein, gewohnheitsmäßiges negatives Denken, falsches Atmen oder stark reaktive Emotionen und Hand-

lungen nicht bekämpfen kann. Mentale Konditionierung wird weiterhin Krankheiten und Neurosen verursachen, egal wie viele *Asanas* wir praktizieren. Der Geist wehrt sich gerne, sagt uns, was wir nicht tun können, und kann uns buchstäblich sogar davon abhalten, voranzukommen, selbst bei unserer *Asana*-Praxis. Der Verstand ist oft unser eigener schlimmster Kritiker. Wenn wir es zulassen, kann unsere mentale Konditionierung dazu

führen, dass wir feststecken und uns verirren, und sie wird sich weiterhin unserer Heilung, unserem Glück und unserem Wohlbefinden widersetzen.

Wenn wir durch Kriya Yoga auf unser mentales und körperliches Wohlbefinden hinarbeiten wollen, müssen wir uns der unmittelbaren und unzensierten Kommunikation bewusstwerden, die zwischen unseren Gedanken und der ihnen zugrunde liegenden Bewegung des *Prana* stattfindet. Und wir müssen bereit sein, die Gewohnheiten und Konditionierungen zu durchbrechen, die diese Gedanken ständig lenken. Um dies zu tun, müssen wir bereit sein, nicht alles zu glauben, was uns diese konditionierten Gedanken sagen.

Der physische Körper ist ein hochintelligenter Organismus, aber leider hat der leicht zu störende Geist großen Einfluss auf ihn. Kriya Yoga lehrt, dass man, wenn der Geist unerschütterlich, voll engagiert und in einem Zustand vollkommener ruhiger Passivität bleiben könnte, man das Gleichgewicht der zugrunde liegenden *Pranas* aufrechthalten und Stabilität in den Organsystemen schaffen könnte, um ein sehr langes, gesundes Leben zu führen. Oh, wenn doch nur der Geist mit einem System der gegenseitigen Kontrolle ausgestattet wäre – das jedes falsche Denken erkennen, melden und korrigieren würde.

Konditionierung entsteht aus Egoismus und schafft tief verwurzelte Überzeugungen. Und sie erstellt Unterscheidungen in Bezug auf unsere Vorlieben, Abneigungen, Aversionen, Unsicherheiten, Beschwerden und Freuden. Konditionierung hat Schuld und Sorge, Lob und Verurteilung voreingestellt. Konditionierung wird Liebe und Mitgefühl immer Grenzen setzen. Sie kann sogar Angst und Widerstand erzeugen, wenn es darum geht, den Geist ruhig und passiv werden zu lassen.

**Die Beseitigung konditionierter Gedanken, Überzeugungen und gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen erfordert Bewusstheit.**

Der einzige Weg, mentale Konditionierung zu beseitigen, besteht darin, bewusst an ihrer Auflösung zu arbeiten. Sie wird sich nicht einfach durch Absicht oder Meditation auflösen. Der Abbau kann mit der vitalen Energie des *Prana* beginnen. Indem wir Atem und Bewusstsein vereinen, d.h. den Atem bewusst kontrollieren und visualisieren, wie sich der *Prana* durch die subtilen Kanäle im Körper bewegt, beruhigen wir den Geist und können auf die subtilen Energien, die in unseren Bewusstseinsfeldern existieren, positiv einwirken. Im gerichteten Blick liegt die Kraft, das Bewusstsein zu beeinflussen und zu verändern

Viele unserer Kriya Yoga-Übungen lehren uns, den Körper, Atem und *Prana* zu disziplinieren. Doch es ist auch wichtig, Achtsamkeit in den Prozess einzubringen. Ebenso wichtig ist es, sich wiederkehrender Gedanken bewusst zu werden, dessen, was dir deine Sinne und Handlungen gewohnheitsmäßig zeigen, um die Qualität deines *Prana*, deiner Persönlichkeit und deines Lebens zu beeinflussen. Bewusstheit verbindet uns eng mit der visuellen Welt. Wir können diese starke Verbindung durch die Sinne erfahren, natürlich durch das Sehen, aber auch durch Geräusche, Berührung, Geschmack und ebenso durch Geruch. Dies öffnet neue Kanäle im feinstofflichen Körper, sodass das Bewusstsein frei fließen kann. Im Normalzustand sind diese Kanäle blockiert, wodurch wir von der Welt getrennt sind und in unserer eigenen persönlichen Konditionierung leben. Fast alle von uns leben in einer hochgradig personalisierten Welt der Gedanken und Gewohnheiten.

**Bewusstheit** ist dem Sehsinn weit überlegen. Sie bietet uns reine Sicht, selbst ohne unsere Augen zu benutzen. Sie ist wie ein Spiegel. Sie sieht und beobachtet ohne ihre Erfahrung durch persönliche Gedanken, Abneigungen oder Vorlieben zu färben.

Es ist möglich, unsere gewohnten, konditionierten Gedanken und Reaktionen im Geist und die damit verbundenen Gefühlsregungen auszumerzen, wenn wir uns ihrer bewusst werden und nach Veränderung streben. Während wir damit rechnen, in unangenehmen und stressigen Situationen eine gewisse Disharmonie und ein Ungleichgewicht der Atmung und des zugrundeliegenden *Prana* zu erleben, können Disharmonie in Geist und *Prana* rasch zu Mustern des übertriebenen Nachdenkens und der Überemotionaliät führen, die uns unser ganzes Leben lang verfolgen und kontrollieren. Bewusstheit im Hier und Jetzt verschafft uns die Zeit und den Raum, durchzuatmen, nicht vorschnell mit Ärger, Zorn, Sorge, Angst oder Demütigung zu reagieren, wenn wir mit herausfordernden Situationen konfrontiert werden, und damit einen Kreislauf zu durchbrechen. Die Frage ist, möchtest du diese Kreisläufe durchbrechen?

### **Möchtest du frühere Konditionierungen und negative Denkgewohnheiten loslassen?**

Bewusstheit bringt Verständnis dafür, wie der Geist funktioniert und wie unsere Leidenschaften unseren Frieden auf die Probe stellen. Unser mentaler und unser vitaler Körper zieht Leidenschaft der Ruhe und Stille vor. Wir neigen dazu, zu denken, dass es unsere Leidenschaft ist, die unsere Seele nährt, aber Leidenschaft unterhält nur den Geist und die Gefühle,

und zwar so sehr, dass wir uns, wenn sie uns fehlt, auf die Suche danach machen. Wir denken, es sei besser Aufregung oder starke Emotionen, statt Gelassenheit zu empfinden.

Eine weitere große Herausforderung besteht darin, dass das Leben in der heutigen modernen Zeit, den Geist darauf konditioniert hat, Stress als normal und unvermeidlich, ja sogar als wünschenswert zu akzeptieren. Wir sind überreizt. Wir sind ständig am Multitasking. Multitasking erfordert, dass wir in viele verschiedene Richtungen gleichzeitig denken und Energie mobilisieren, was uns erschöpft. Uns fehlt die Art von Konzentration auf einen Punkt, die den Geist nährt und revitalisiert. Überreizung kann Aufmerksamkeitsstörungen verursachen, und das – zusammen mit Leidenschaft und Gier nach mehr von allem – macht es dem Geist fast unmöglich, still zu sein oder sich dessen bewusst zu sein, was im Moment geschieht.

Wenn wir nicht aufrichtig danach streben, jeden Tag bewusster zu werden und uns nicht gezielt darum bemühen, unseren Geist zu beruhigen und zu konzentrieren, wird unsere Konditionierung weiterhin unser Leben kontrollieren. Daher ist es für uns von entscheidender Bedeutung, zu verstehen, dass wir uns entscheiden können, anders und ruhig zu reagieren, selbst angesichts unserer lang gehegten Trigger. Bewusstheit ermöglicht es uns, den Geist zu disziplinieren. Sie schafft Akzeptanz dafür, dass Bewusstheit oft die beste Reaktion in allen Situationen ist.

**Wir müssen uns darüber im Klaren sein, welche unserer Gewohnheiten und Konditionierungen uns im Leben nicht unterstützen.**

Wenn der Geist nicht kontrolliert wird, plappert er ununterbrochen, sodass es ungewohnt für ihn ist, still zu sein. Aufgrund der Sinne und der Konditionierung des Geistes gibt es immer positive und negative Gedanken, mit denen er sich beschäftigt. Der Geist kümmert sich nicht darum, ob die Gedanken gut oder schlecht sind, oder ob es sich um seine eigenen Gedanken handelt. Der Geist klammert sich oft an pessimistische, oder sogar schreckliche bzw. gewalttätige Gedanken, die durch die Schwingungen anderer zu ihm gelangen.

Der konditionierte Geist ist auf die Sinne fixiert und genießt es, in die Komplexität und das Drama von *Karma* hineingezogen zu werden. Der Vitalkörper, der eng mit dem Geist und dem physischen Körper verbunden ist, ernährt sich von allen Emotionen, sogar von Schmerz und Leiden. Dem Ego geht es nur um vitale Intensität, Überzeugungen, intellektuelles Wissen und das Teilen seiner Meinungen. Gedanken schaffen Emotionen, die Empfindungen im Körper erzeugen. Emotionen wühlen die Energie auf, sodass feinstoffliche Kanäle blockiert oder abgeschnürt werden, sobald wir lügen, übertreiben, urteilen, Einsamkeit, Sehnsucht, Lust empfinden, Eitelkeit, Eifersucht, Neid und Gier erleben oder aus Stolz, Angst und Wut reagieren. Weder Erkenntnisse noch Heilung kommen aus dem Geist, dem Vitalkörper oder dem Ego. Wenn wir konditioniert sind, mit allen Arten von Stressüberlastung zu leben, werden wir uns mit körperlicher Stille und geistiger Ruhe, die Yoga verlangt, unwohl fühlen.

**Eine perfektionierte, ausgewogene Yoga-Praxis kann die Konditionierung abbauen, um uns selbst und unsere Verbindung mit anderen zu heilen.**

Eine ausgewogene Kriya Yoga-Praxis, einschließlich Selbststudium, kann zu ruhiger Passivität und Zufriedenheit führen. Jede Technik oder jedes Glied arbeitet daran, alle Aspekte des Wesens zu integrieren – die Schöne und das Biest. Ein perfektes *Asana*, das mühelos mit einem Gleichgewicht aus Kraft und Flexibilität über einen beliebigen Zeitraum gehalten wird, kann offenbaren, was Stille bringen kann. Eine perfekte Meditation kann dich für das Gewahrsein der unbekannten Aspekte deiner Persönlichkeit öffnen.

Zeuge zu sein, also zu beobachten, womit sich der Rest des Bewusstseins beschäftigt, ist ein Zustand des Gewahrseins. Es ist der Schlüssel zur Perfektion aller Techniken, einschließlich des Selbststudiums, des Unterscheidungsvermögens und der Wahrnehmung von Klarheit und Einsicht. Wenn wir erst einmal in der Lage sind, die Spiele zu erkennen, die der Verstand spielt, können wir sie loslassen, so wie sie auftauchen. Sobald wir erkennen, dass es unsere Einstellung zu jeder Situation ist, die bestimmt, wie wir uns fühlen, können wir den Einfluss unserer Konditionierung auf uns auflösen. Zeuge zu sein, erfordert, dass wir unserem Herzen, unserer Intuition und unserer Einsicht vertrauen und uns auf sie verlassen, damit sich unsere Einstellung ändert. Dann werden wir einfühlsamer und Situationen verlaufen tendenziell besser.

Das Ziel von Kriya Yoga ist es, regelmäßig Dynamik, Verjüngung, Inspiration, Erkenntnis und Heilung durch eine höhere Schwingungsenergie zu erfahren. Dies ist die Energie, die frei durch einen bewegungslosen und ruhigen Körper und Geist fließt. Die Reinigung des mentalen und vitalen Körpers sorgt für ein Gleichgewicht und eine Verfeinerung des *Prana*, sodass sich *Sushumna* öffnet, die feinstoff-

lichen Energien nach oben fließen und dein spirituelles Selbst seinen ersten vollen, tiefen Atemzug nehmen kann. Man wird sich einer Abmilderung der Persönlichkeit, einer Sanftheit des Geistes und eines geringeren Widerstands gegen eine ernsthafte Selbsterforschung bewusst. Die eigenen starken Überzeugungen können dann nach und nach verschwinden, zusammen mit dem Wunsch, andere zu beeinflussen. Man fühlt sich in der Stille wohl und schätzt den Zustand der Präsenz, den sie bietet.

### **Welches Bewusstsein sich beim Üben verändert.**

Diese ganzheitliche Kriya Yoga-Praxis kann als Heilmethode für diejenigen eingesetzt werden, die unter chronischer Überreizung des sympathischen Nervensystems, chronischer Müdigkeit und Schmerzen aufgrund von Dauerstress leiden. Indem man das Gewahrsein auf das Ein- und Ausströmen des Atems oder auf das Lockern von Spannungen und Verspannungen in Muskeln und Gelenken oder auf ein bestimmtes Energiezentrum im Körper richtet, wird das Gewahrsein sanft von stressigen Gedanken abgelenkt. Die Haltungen werden einfacher und perfektionierter, wenn der Geist seine Kontrolle mindert. Es ist nicht leicht für den Geist, sich einer Dehnung zu widersetzen, wenn er seine Aufmerksamkeit darauf richtet, Energie entlang eines festgelegten Pfades zu bewegen oder bewusst Anspannung aus Nacken, Schultern oder Wirbelsäule auszuatmen. Während der Körper Spannungen löst, beginnt der Geist, sich zu entleeren. Wenn sich der Körper/Geist leert, können die unteren Gehirnzentren (z.B. Hypothalamus) das Gleichgewicht der vitalen Funktionen, des Muskeltonus und der endokrinen Systeme wiederherstellen, wodurch Homöostase

im Körper entsteht. Der Körper koppelt sich vom höheren Gehirnzentrum (Großhirnrinde – Gedanken, Gefühle, Verhalten, sogar Persönlichkeit) ab, die Muskeln und Sinnesnerven entspannen sich und ein Gefühl von ruhiger Weite und Leichtigkeit entsteht. Muskelzellen, Nervenzellen, Organzellen und Blutgefäße werden beruhigt und revitalisiert. Das höhere Gehirnzentrum erhält die Möglichkeit, sich auszuruhen, während das untere Gehirnzentrum beginnt, die Kontrolle zu übernehmen.

Durch eine regelmäßige und ernsthafte Praxis von *Asana*, *Pranayama* und Meditation über Jahre hinweg kann Kriya Yoga den bewussten Geist von emotional aufgeladenen Gedanken abbringen und ihn auf Aktivitäten lenken, die emotional neutral sind. Sobald die Bewusstheit von stressigen Gedanken abgezogen wird, hören die Nebennieren auf, Adrenalin in den Blutkreislauf zu pumpen. Wenn der Adrenalinpiegel sinkt, lassen die mentalen Konflikte nach und der ganze Körper kann sich auf ein niedrigeres Aktivitätsniveau entspannen. Der Geist wird einfacher zu einem neutralen, passiven Beobachter. Eine engagierte Yoga-Praxis kann den endlosen und sinnlosen Kreisläufen beunruhigender Gedanken ein Ende setzen. Der Geist gibt sich mit Ruhe und Passivität zufrieden.

### **Tagebuch führen.**

Führe ein Tagebuch und notiere jedes leidenschaftliche Verlangen danach, dass etwas auf eine bestimmte Art und Weise sein soll. Notiere alle Abneigungen die gegenüber Menschen oder gegenüber etwas, das du tun musst, auftreten.

Bemühe dich, in jeder Situation freundlich, großzügig und ehrlich zu dir selbst und allen anderen zu sein.

Nimm dir im Alltag etwas Zeit, um geistig still zu sein und versuche, die Rolle eines Zeugen einzunehmen. Das Beobachten schafft eine unmittelbare, enge Verbindung mit dem, was du betrachtest.

Atme in einer schwierigen oder stressigen Situation bzw. einem Gespräch tief durch, halte inne und lass' einen Teil deines Bewusstseins als Zeuge zurückzutreten, bevor du antwortest. Notiere in deinem Tagebuch, was passiert ist.

Nimm eine meditative Sitzhaltung ein und konzentriere deine Aufmerksamkeit auf das Herzchakra. Mache das für ungefähr fünf Minuten und verlagere dann deine Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Bleib ruhig und erfahre diesen Zustand. Nimm ihn mit in deinen Tag. Notiere in deinem Tagebuch, wenn es dir gelungen ist. Wenn nicht, überlege, warum es nicht funktioniert hat.

## 4. News und Notizen

**Internationales Treffen von Kriya Yoga Eingeweihten, 8. bis 15. Juli 2025 in der Nähe von Paris, Frankreich mit M.G. Satchidananda und 10 weiteren Acharyas.**

Workshops, Vorträge, Gruppenpraxis von Kriya Yoga. Feier von *Guru Purnima* am 10. Juli und in der Nacht vom 10. auf den 11. Juli.

Kontakt: bkriyayoga@gmail.com.

**Das Programm (in französischer Sprache) ist nachzulesen unter: [Rassemblement 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](http://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](http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm)

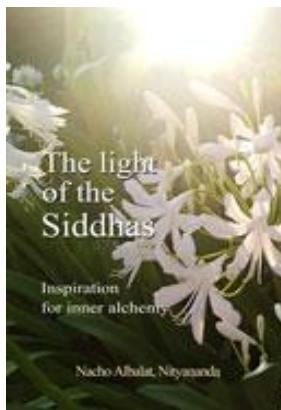
**Pilgerreise nach Badrinath (Indien) mit den Acharyas Sita und Muktananda, 12. bis 28. September 2025.**

[www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm)



Ashram in Badrinath mit Mt. Neelakantan

### The Light of the Siddhas: Inspiration for Inner Alchemy, E-Book (in englischer



Sprache), von Nacho Albalat, Nityananda, Babaji's Kriya Yoga and Publications, ISBN 978-1-987972-27-6, 139 Seiten. Preis: 5 Euro. Die südindische Siddhantha-Tradition, der

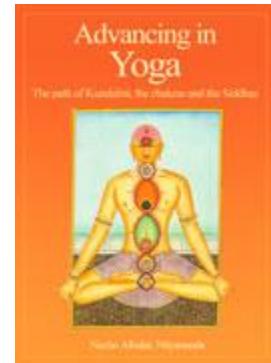
Yoga der 18 Siddhas, weist auf eine vollständige persönliche Transformation hin. Die Siddhas erwähnen „*Soruba Samadhi*“ als ihr ultimatives Ziel, die goldene Vereinigung mit dem Selbst, in der sogar der physische Körper des Yogis in goldene Göttlichkeit umgewandelt wird.

[www.babajikriyayoga.net/english/bookstore.htm#light of the siddhas book](http://www.babajikriyayoga.net/english/bookstore.htm#light of the siddhas book)

**Advancing in Yoga: The Kundalini Path, Chakras and the Siddhas**, von Nityananda, Babaji's Kriya Yoga and Publications, ISBN 978-1-987972-18-4, 150 Seiten, Preis: 5 Euro. E-Book in englischer

Sprache.

*Advancing in Yoga* bietet eine klare, nützliche und praktische Anleitung zur Entfaltung der *Kundalini*, deiner potenziellen Kraft und deines Bewusstseins, und der Chakren, der psychisch-energetischen Zentren in deinem Vitalkörper.



[www.babajikriyayoga.net/english/bookstore.htm#advancing in yoga book](http://www.babajikriyayoga.net/english/bookstore.htm#advancing in yoga 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/babajikriyayoga](https://instagram.com/babajikriyayoga) bzw. [www.babajikriyayoga.net/german/weekly-message.php](http://www.babajikriyayoga.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](https://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 anschließt!

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/](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

**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  
[↗weitere 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  
[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

#### Mit Nila Saraswati

**Berlin** (DE) 16. – 18.05.2025  
 Veranstaltungsort: Auerstraße 25, 10249 Berlin  
[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: Nila@babajiskriyayoga.net

#### mit Brahmananda

**Attersee** (AT) 25. – 27.07.2025  
 Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«  
[↗weitere Details und Programm](#)

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

#### mit Chaitanya

**Wieselburg** (AT) 26. – 29.06.2025  
 Veranstaltungsort: KriyaMandiram  
[↗weitere Details und Programm](#)

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

### **Zweite Einweihung**

(Anthar Kriya Yoga)

#### mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 03. – 06.07.2025  
 Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
[↗weitere 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-----*

**Besuche die Seite unseres Internetversandhandels** 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).

## 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](#)

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

*Die Kontodaten:*

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

*Kontonummer: 0723106*

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

*BLZ: 500 700 24*

*IBAN: DE09500700240072310600*

*BIC/Swift code: DEUTDEDDBFRA*

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

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

als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis zum 30. Juni 2025 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.