



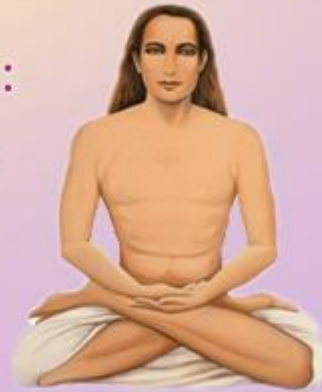
# ATMA KRIYA

## Newsletter

JULI 2010

### SRI MAHAVATAR BABAJI:

“Versenke dich während der Meditation ganz in dein inneres Selbst, in welchem du satya, deine eigene reine Wahrheit findest und du wirst das Universum entdecken, den ganzen Kosmos, der in dir liegt.”



### Liebe Leserinnen und Leser,

Dieser Newsletter fällt mit Guru Purnima zusammen, welches am 25. Juli stattfindet. An diesem Tag werden alle Gurus rund um den ganzen Erdball verehrt und ihr Leben und ihre Lehren werden in Erinnerung gerufen.

Hinduistische Schriften erklären überzeugend, dass ein Guru, ein Kenner der spirituellen Wahrheiten viel wertvoller und seltener ist als Gold; er wird auch Satguru genannt. Traditionellerweise intensivieren spirituelle Sucher ihr Sadhana (spirituelle Praxis) von diesem Tag an, deshalb wird er als Beginn des spirituellen Jahres bezeichnet. Er erweist sich auch als Beginn von chaturmas – einer viermonatigen heiligen Zeitspanne der Mässigung und spiritueller Aktivität. An diesem Tag haben die Gurus nur einen Wunsch, dass ihre Schüler spirituell höher steigen mögen.

Während Gurupurnima könnt ihr all euren Lehrern, die euch inspiriert und auf den rechten Lebensweg geführt haben, Dankbarkeit bezeugen. Und ebenso wie der Mond durch die Reflexion des Sonnenlichtes leuchtet und es verherrlicht, kannst du blenden wie der Mond, indem du von deinem Guru Gewinn erzielst und den Guru in dir selbst findest.

In grosser Liebe,

ATMA KRIYA INSTITUTE

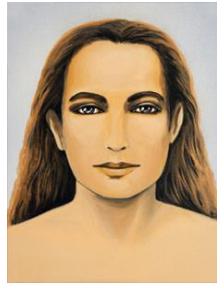
### INHALTSVERZEICHNIS

-  HEUTIGES THEMA - Seite 2
-  SPIRITUELLE GESCHICHTEN - Seite 4
-  ZITATE - Seite 5
-  GEDICHTE UND GEBETE - Seite 6
-  WUNDER VON GEIST UND NATUR - Seite 7
-  GOTT IM TÄGLICHEN LEBEN - Seite 8
-  DIE WISSENSCHAFT VON YOGA - Seite 10
-  DER KÖRPER - TEMPEJ DER SEELE - Seite 11
-  NEUIGKEITEN - Seite 12



### DIE BEDEUTUNG EINES LEHRERS

Wer ist der Guru? Nach der Tradition ist ein Lehrer jemand, von dem wir im Leben etwas Bestimmtes lernen (*Upaguru*). Deshalb sind unsere Mutter, unser Vater, unsere Lehrer in der Schule etc., alle unsere Gurus. Es gibt jedoch eine bestimmte Art von Guru, der uns befähigt, das innere, spirituelle Wissen zu erfahren; das ist der *Satguru*. Er erscheint im Leben, wenn man danach verlangt, einen spirituellen Führer zu haben. Dieses Verlangen entspringt jedoch nicht aus dem Verstand, sondern kommt von der Seelenebene, vom Bewusstsein. Es ist gut möglich, dass dieses Verlangen einem gar nicht bewusst ist. Es ist aber auch möglich, dass jemand bewusst nach einem Guru sucht, aber der Guru erscheint nur, wenn die Person dafür bereit ist. Eigentlich findet der Guru den Schüler, denn auch der Guru ist auf der Suche nach einer Guru-Schüler Beziehung. Es wird gesagt, wenn ein Schüler einen Guru akzeptiert hat, so hat der Guru den Schüler schon längst zuvor angenommen, sonst wäre der Schüler gar nicht fähig, sich für den Guru zu entscheiden.



Das Sanskrit Wort Guru besteht aus zwei Silben und kann etwa so übersetzt werden: Dunkelheit (*gu*) und Licht (*ru*). Das bedeutet, der Guru ist derjenige, der die Dunkelheit vertreibt. Der *Satguru* ist ein Lehrer, ein Meister, ein Führer, der sein wahres Selbst, seine wahre Identität dem Göttlichen gegenüber bereits realisiert hat und sich bereit erklärt hat, anderen zu helfen, ihr wahres Wesen zu erkennen. **Wenn man spirituelle Bücher liest, so können diese einem den Weg weisen, aber die persönliche Erfahrungen mit dem Göttlichen und die göttliche Gnade sind notwendig, um Selbstverwirklichung zu erlangen. Nur durch einen Guru, der bereits voll realisiert ist, ist das Erlangen vollkommener Freiheit möglich.** Er ist es, der anderen ihr immer gegenwärtiges inneres Licht zu zeigen vermag. Der *Satguru*, ein vollkommen realisierter Meister ist eine Form, eine Manifestation und ein Ausdruck des Göttlichen. In Wirklichkeit führt Gott selbst den Schüler durch einen Guru. Ein wahrer Guru, der seine Schüler nicht in seine, sondern in Richtung Gottes führt ist demütig. Er hebt nicht seine Person sondern die Lehren hervor. Was immer er tut, tut er nicht für sich selbst sondern zum Wohl seiner Schüler. Er weihet seine Schüler in spirituelle Praktiken ein und führt sie Richtung Selbstverwirklichung, indem er ihnen verbale Unterweisungen und Erklärungen gibt. Er teilt mit ihnen

auch sein spirituelles Wissen und lehrt seine Schüler durch sein eigenes Beispiel und vermittelt ihnen Weisheit und göttliche Qualitäten. Er gibt seinen Schülern ihr persönliches Guru-Mantra, welches die Vibration enthält, die eine direkte Verbindung zum Guru herstellt. Er führt sie auch in andere spezielle spirituelle Praktiken ein.

Die Lehren des Gurus erscheinen einem vielleicht manchmal seltsam und können den Verstand richtig herausfordern. Der Guru nimmt oft die Rolle eines Spiegels ein, um dem Schüler zu helfen, sich selbst besser zu verstehen und ihm seine eigenen Schwächen und Negativitäten, die ihn begrenzen aufzuzeigen. Deshalb kann die Widerspiegelung seines eigenen Selbst für den Schüler vielleicht unerträglich sein. Der Guru zeigt seinen Schülern auf verschiedene Art und Weise, wer sie in Wirklichkeit sind, indem er ihnen das Gegenteil von ihnen zeigt und indem er ihnen innere und äußere Herausforderungen stellt, damit sie sich wandeln und ihre Schwächen überwinden. So wird der Schüler befähigt, spirituelle Stärke zu erlangen und wirklich auf seinen eigenen Füßen zu stehen. **Der Guru lehrt durch das Leben, durch Erfahrungen und durch Herausforderungen, um seine Schüler stark zu machen, denn um Selbstverwirklichung zu erlangen, kann man nicht schwach sein sondern muss sehr stark sein, so wie Gott.** Obwohl das manchmal nach Außen nicht sichtbar ist, nimmt der Guru sehr viel Last und Karma auf sich und arbeitet auf der spirituellen Ebene sehr viel für seine Schüler, aber darüber würde er niemals sprechen.

Die Gnade des Meisters kann alles verändern, aber er respektiert immer den Willen Gottes und geduldig begleitet er seine Schüler auf dem Weg der Selbstverwirklichung. Er unterstützt sie und beschützt sie bei der Auflösung ihrer karmischen Lasten. Der Schüler muss deshalb seine spirituelle Entwicklung durch seine Anstrengung, durch Gehorsam und Disziplin, durch Ehrerbietung und durch Anwendung der Unterweisungen des Gurus unter Beweis stellen. Die Gnade vom Guru zum Schüler fließt in dem Grad und Maß, wie der Schüler sich seinem Guru anvertrauen und hingeben kann. Daher soll sich der Schüler dem Guru vollkommen in Demut, Bescheidenheit, absolutem Vertrauen und mit einem liebevollen Umgang hingeben. Durch spirituelle Anstrengung, durch die Hingabe an den Guru, durch das Verlangen nach dem Göttlichen und Dank der Gnade des Gurus kann jemand das Göttliche erfahren. Daher ist es eine ganz große Gnade und Gelegenheit auf einem spirituellen Weg zu sein und einen Guru zu haben. Doch es gibt nur einige wenige wahre Schüler, deren Vertrauen sehr groß ist und durch nichts gebrochen werden kann. Viele der Aspiranten sind Anhänger, die kommen und gehen, die in ihrem eigenen Verstand

umherwandern und von einem Guru zum anderen gehen. Der Guru akzeptiert immer den freien Willen seiner Schüler und kümmert sich um sie, auch wenn sie sich entschieden haben, ihn zu verlassen, denn die Liebe des Gurus steht über allen anderen Formen der Liebe und die Guru-Schüler Beziehung geht über viele Leben.

Doch eines Tages müssen die Schüler über ihren äußeren Guru hinausgehen, um ihren inneren Guru zu entdecken, der in allen gleichermaßen präsent ist als der *guru tattwa* oder als grundsätzlicher Guru, das ursprüngliche Lebensprinzip, Gott selbst. Wenn man den äußeren Guru ehrt, ehrt man sein eigenes Selbst. Je größer die Hingabe zum äußeren Guru ist, desto größer ist die Hingabe zu sich selber, denn der Unterschied zwischen dem äußeren und dem inneren Guru verschwindet. Der innere Guru kann in der Stille als unendliche Weitläufigkeit des sich erweiternden Herzens erfahren werden. Und für den Meister bedeutet es die größte Freude, zu sehen, dass seine Schüler spirituell wachsen und selber zu Meistern werden.

Sehr oft sagen Menschen, dass sie keinen Guru brauchen und behaupten, sie würden ihrem inneren Guru folgen. **Die letztendliche Absicht einer Guru-Schüler Verbindung ist es, dem inneren Guru zu folgen; lässt man jedoch den äußeren Guru vorzeitig fallen, führt das zu gegenteiligen Auswirkungen.** Diese Menschen mögen eher der eigenen Ichbetonten Stimme folgen, die ihnen zuflüstert, was für sie angenehm ist. Sehr oft weisen sie das Konzept eines äußeren Gurus zurück, da sie meinen, blinde Sklaverei und begrenzte Freiheit des Schülers seien die Bedingungen dieser Verbindung. Stattdessen wählen sie die Sklaverei ihrer eigenen egoistischen Vorlieben, ihrer Wünsche und Emotionen, ihrer körperlichen Begrenzungen und ihres ruhelosen Geistes, der beurteilt, was richtig oder falsch ist. Gehorsam und Disziplin, die vom Guru auferlegt werden, helfen wirklich, die egoistischen und schlimmen Denk- und Verhaltensgewohnheiten des Schülers zu brechen, die anders nur schwer auszurotten sind und den Schüler tatsächlich von wirklicher Freiheit abhalten. Die Härte eines Gurus führt zur Entwicklung tiefer Weisheit und gesunder Demut des Schülers, welche eine unabdingbare Grundlage für wahre Spiritualität sind, denn der Stolz kann sogar die größten Meister zu Fall bringen. Es ist wichtig, sich zu erinnern, dass die Härte eines Lehrers auf tiefem Mitgefühl und bedingungsloser Liebe dem Schüler gegenüber beruht. Für ihn ist die ewige Freiheit des Schülers wichtiger als momentane Sympathie. Das Mitgefühl und die Zartheit eines Gurus ohne seine Forderungen würden den Stolz des Schülers wachsen lassen und spirituellen Stillstand bedeuten.

Sehr oft werden die Worte eines Gurus missverstanden, falsch interpretiert und beurteilt, vor allem, wenn sie sich über Konventionen hinwegsetzen. Doch ein Guru, der Eins ist mit

dem Geist hat tiefe Einsicht und alles durchdringendes Wissen und handelt immer zu Gunsten des Schülers, um der Liebe und Wahrheit willen. Oft sind diese unlogischen, umstrittenen Handlungen Prüfungen eines Gurus für die Schüler, um zu kontrollieren, ob sie wahrhaftig verpflichtet sind oder bereit für die nächste Stufe. Die verschiedenen Tests und Herausforderungen auf dem spirituellen Weg spielen eine entscheidende Rolle, denn nur so können die Schüler ihre eigenen Schwächen erkennen und überwinden und ihr inneres, göttliches Potential entwickeln sowie unerschütterlichen Glauben in den inneren und den äußeren Guru. Diese Kraft des Vertrauens, welche die Willenskraft ist, wird die Schüler stark, furchtlos und mutig aber auch bescheiden machen, so dass ihr Glaube auf ein starkes Fundament gebaut wird. Es werden kleinere und größere, innere und äußere, individuelle und globale Prüfungen sein und alle begleiten die Schüler in jedem Moment ihres Lebens. Die spirituelle Reise dehnt sich nicht nur auf Gebete und Meditation aus, sie umfasst jede Sekunde unseres Lebens, jede Wahl und Entscheidung, ob wir denken, sprechen, arbeiten oder ruhen. Jeder Moment ist der Anfang der Zukunft.

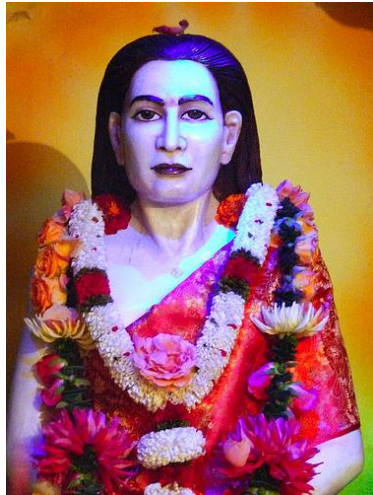
**Der Begriff eines spirituellen Führers ist nicht nur eine Indische Erfindung.** Beim aufmerksamen Lesen kann man ihn auch in der westlichen Tradition finden. In der Bibel wird Jesus von seinen Anhängern "Meister" oder "Rabbi" genannt, was Lehrer bedeutet. Es wird beschrieben, wie Er seine Schüler fand und rief, wie Er sie lehrte und sich ihnen vollkommen hingab, ihr Karma auf sich nahm und für sie starb. Die Jüngerschaft, die Rolle des Gurus und des Ewigen, die schöne Guru-Schüler Beziehung werden in vielen Teilen des Evangeliums erwähnt, besonders im Johannes Evangelium.

Auf der spirituellen Reise mit einem Guru gibt es auch besondere Zeiten, in welchen die Beziehung zwischen dem Schüler und dem Lehrer gefeiert wird. Eine davon ist *Guru Purnima*, das dieses Jahr am 25. Juli gefeiert wird. Es ist der Tag des Jahres, an welchem der Mond am vollsten ist. Spirituell ist es ein ganz besonderer Tag, denn alle Lehrer rund um den Erdball werden zu dieser Zeit verehrt. *Guru Purnima* ist der Beginn des spirituellen Jahres, die Zeit, wenn alle Schüler ihrem Meister ihre Dankbarkeit, Hingabe und die Früchte ihrer Übungen darbieten. Es ist auch der Tag, um den eigenen Willen zu erneuern, aufrichtiger in *Sadhana* (spiritueller Praxis) zu sein, dem Guru eifriger zu dienen und seine Lehren in die Praxis umzusetzen. Es ist der Tag, wo die Schüler den Segen des Lehrers durch ununterbrochene Konzentration auf ihn suchen. **Es wird gesagt, wenn jemand in der Nacht von *Guru Purnima* zum Mond schaut und ernsthaft einen Wunsch ausdrückt, dieser erfüllt wird. Möge uns dann der innere Guru anleiten, zu erkennen, was das Beste ist, um danach zu suchen, zu streben und darum zu bitten.**

## BEGEGNUNG MIT MAHAVATAR BABAJI

Dies ist Swami Vishwanandas Beitrag über seine erste Begegnung mit Mahavatar Babaji.

"Ich werde oft darum gebeten, die Geschichte meiner ersten Begegnung mit Mahavatar Babaji zu erzählen. Es geschah, als ich fünf Jahre alt war. Ich aß einen der giftigsten Samen in Mauritius und wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Eines Tages stand ein Mann, der außen am Fenster des



Spitals und verteilte den Kindern der Kinderabteilung Süßigkeiten. Alle Kinder versammelten sich um ihn und er gab ihnen seine Süßigkeiten. Und ich fragte ihn: „Sag mir, weshalb bist du hier?“ Ich sah seine liebevollen Augen und ich erinnere mich noch an seine Augen. Er schaute tief in meine Augen und sagte: „Ich kam hierher, um alle meine Kinder zu besuchen und speziell dich.“ Natürlich versteht ein fünfjähriges Kind nicht viel davon.

Babaji hielt meine Hand. Er legte eine Süßigkeit und eine Mauritius Rupie in meine Hand und sagte: „Weißt du, wer du bist?“ Ich konnte wirklich nicht verstehen, was er damit meinte. Und er sagte: „Schau hinter mich, siehst du das Licht?“ Ich schaute hinter ihn, konnte aber kein Licht sehen. Ich sagte: „Nein, ich sehe kein Licht.“ Er sagte: „Schau genau in diese Richtung.“ Und als ich zum zweiten Mal hinschaute sah ich helles Licht wie die Sonne und rundherum war ein weiterer Ring aus Licht. Und lächelnd sagte er: „Das bist du.“ Es war sehr schön, doch der Verstand konnte es noch nicht verstehen. Danach sagte er zu mir: „Ich muss jetzt gehen, denn deine Mama und deine Tante kommen.“ Er verschwand einfach. Das ist, wie ich Mahavatar Babaji das erste Mal traf.

**Babajis Botschaft ist eine Botschaft der Liebe und Einheit. Es ist eine Botschaft, um unser Selbst, unseren Geist mit unserem wahren Selbst in Einklang zu bringen, die Botschaft der Selbstverwirklichung.** Und diese Botschaft ist sehr einfach. Es ist wahrhaftig eine Botschaft der Liebe, die besagt, wie ihr die universelle Liebe mit dem täglichen Leben vereinbaren und in allem was ihr tut, anwenden könnt.“

## WÜNSCHE GOTT WIE SAUERSTOFF

Swami Vishwananda erzählte diese Geschichte: Einmal wurde ein Meister von seinem Schüler gefragt, „Wie kann man Gott finden?“ Der Lehrer nahm seinen Schüler bei der Hand und zog ihn ins Wasser des Ganges Flusses. Als der Schüler im Fluss war, nahm der Lehrer den Kopf des Schülers und drückte ihn unter Wasser.

„Was ist denn los?“ dachte der Schüler.

Nach einiger Zeit zog der Lehrer den Kopf des Schülers aus dem Fluss und fragte ihn: „Wie war es?“ Der Schüler sagte: „Ich versuchte zu atmen, denn ich war am Erstickten. Ich versuchte, nach Luft zu schnappen; ich kämpfte um Luft.“ Der Lehrer lächelte und sagte: „Du möchtest Gott finden? Das geht auf diese Weise.“

„Du musst versuchen, dein Bestes zu geben. Wenn diese Sehnsucht nach dem Göttlichen, für Verwirklichung, Gottesverwirklichung oder welchen Namen du auch immer gibst, wirklich so ist, wie wenn du ersticken würdest, wenn du nicht einmal mehr atmen kannst, dann kannst du sagen „ja, ich bin auf dem Weg zu Gott.“ So lange diese Sehnsucht nicht so stark ist, bist du noch hier in dieser Welt. Und das ist der Weg, wie man Gott findet.“

In dem Buch *Einheit mit dem Göttlichen* sagt Mahavatar Babaji:

### „Lasst eure Transformation mit diesem Tag beginnen.“

Wenn ihr am Ertrinken seid und wenn ihr zum dritten Mal untergeht und alles, was ihr euch wünschtet ist Sauerstoff und ihr kommt wieder an die Oberfläche und ihr atmet den Atem des Lebens. Wünscht Gott auf diese Weise! Richtet alle



Systeme in euch auf diesen Wunsch, der ausschliesslich eure Gedanken und euer Wissen beherrscht aus. Lernt inständig, nach dem Wissen von Licht und Liebe zu verlangen, dem Göttlichen in euch, damit es euer Leben leite; genau so wie die ertrinkende Person sich leidenschaftlich auf den Wunsch nach einem weiteren Atemzug konzentrierte, der sie vom Ertrinkungstod rettet.“



## VERPFLICHTUNG

Ich wünsche mir, Euch dazu zu inspirieren, nach innen zu gehen und einen Platz fester Hingabe zu finden, den nicht einmal ein Erdbeben erschüttern kann. Ich wünsche, dass Ihr Euch frei fühlt, mich und Euern Guru, Euern spirituellen Lehrer anzurufen, Euch dabei zu helfen, diesen Platz in Eurem Inneren zu finden.



Meine Botschaft an Euch alle an diesem Tag, sowohl für *alle Leser* und auch die Schüler und Anhänger von Swami Vishwananda ist folgende: Ich ermutige Euch, richtig (nach dem Prinzip des Dharma) zu wählen, Euch weniger auf die Welt der Täuschung zu fokussieren und Euch dadurch ernsthaft Eurem spirituellen Lehrer, ganz gleich, wer das sein mag und Eurem spirituellen Weg in Göttlicher Liebe, Geduld und Einheit verpflichtet.

- Sri Mahavatar Babaji

## DAS LICHT IST IN EUCH

Die Wissenschaft des Yoga lehrt Euch, auf die inneren Ebenen Eures Seins zu gehen, um durch das Licht, das schon in Euch ist und Euch in der Dunkelheit leitet, geführt zu werden. Wenn Ihr das innere Licht versteht, wenn Ihr mit diesem Licht vertraut seid, werdet Ihr um keine andere Führung bitten. Lernt, Eure Wohnstätte zu verdunkeln, damit Ihr dieses **innere** Licht sehen könnt. Äußeres Licht schafft Euch Probleme und erlaubt Euch nicht, das innere Licht zu sehen.



Wenn ich Eure Gesichter betrachte, finde ich, dass sie wegen des Lichtes, das die Kraft der Unterscheidung hat, verschieden sind. Dieses Licht kann korrekt beurteilen, verstehen und wissen. Dieses Licht ist höher als jedes andere Licht, jenes der Sonne, des Mondes und der Sterne. Aus diesem Grund sind die Menschenwesen höher als all diese Lichter, die Ihr außerhalb von Euch seht.

Im Licht der Sonne, im Licht des Mondes, im Licht der Sterne findet sich kein Unterschied. Das Licht in Euch hat die Kraft der Unterscheidung. Ihr könnt dieses Licht benutzen, um die dunkelste Ecke in Eurer inneren Kammer zu sehen. Dazu braucht Ihr keine äußere Führung. Die Absicht eines Führers, eines Gurus oder Lehrers ist es, Euch mit diesem inneren Licht vertraut zu machen.

- Swami Rama

## DIE WICHTIGKEIT EINES LEHRERS

Sehr oft haben die Menschen ein arrogantes Verhalten. Sie denken, sie wissen es am besten. Viele sprechen laut und wissen wenig. Es heißt, dass der, welcher weniger spricht, mehr weiß; und der, welcher viel spricht, weniger weiß. Und das stimmt. Wenn jemand nicht viel weiß, möchte er gehört werden und erhebt seine Stimme sehr laut. Doch wenn Ihr den Meister anschaut, wenn Ihr zum spirituellen Führer blickt, sie sprechen, wenn sie etwas zu sagen haben; doch die meiste Zeit schweigen sie.



Meister analysieren alles und sie haben für alles eine Lösung. Nur in der Stille werdet Ihr eine Lösung finden. Die Lösungen sind immer da, doch der Geist ist zu beschäftigt, um sie zu sehen. Wenn Ihr ein Problem habt, sucht Ihr nach einer Lösung; Ihr sucht, sucht, sucht und werdet verrückt dabei. Doch am Ende sagt Ihr: „Jetzt bin ich es satt!“ Dann realisiert Ihr, dass die Lösung da war, doch Ihr habt sie nicht gesehen. Dann fragt Ihr Euch, warum ihr sie nicht gesehen habt. Es ist so, weil der Geist beschäftigt war; der Geist war zu sehr in Bewegung.

Wenn der Geist wie hier in tiefer Bewegung ist, meint man immer, dass man es besser weiß, sogar wenn Ihr nicht viel wisst. Wenn es so ist, wo bleibt da die Qualität der Bescheidenheit? Wo ist die Eigenschaft des Gehorsams? Wo ist die Eigenschaft der Hingabe? Wo ist die Eigenschaft der Liebe? Nichts davon ist vorhanden! Deshalb wirst du hören, dass es gewisse Meister gibt, die tatsächlich wirklich streng sind mit dem Schüler.

Gott wird dir einen Meister senden. Und wenn du Gott wünschst, aber noch größere Arbeit tun musst, dann brauchst du natürlich einen Meister, der scharf ist wie ein Pfeil, um dich an deinen Platz zu stellen. (...)

Es ist sehr wichtig, in der Nähe eines Lehrers zu sein. Unser Licht selbst ist sehr schwach. Doch je näher wir bei einem Lehrer sind, der stärkeres Licht hat, was geschieht? Auch unser Licht wird heller und heller. Deshalb sage ich immer wieder, dass der Lehrer die Brücke ist, die dich zu deinem wahren Selbst, deinem Göttlichen Selbst führt. So lange wir dort noch nicht angelangt sind, ist es besser, nahe des Lichts zu sein.

- Sri Swami Vishwananda



## GEBET DER ÄLTESTEN VON OPTINA



*Gebe oh Herr, dass ich mit friedvollem Geiste allem begegne,  
was dieser neue Tag bringe.*

*Gewähre mir, dass ich mich vollständig  
Deinem Heiligen Willen hingebe.*

*Jede Stunde dieses Tages,  
unterweise und unterstütze mich in allen Dingen.*

*Welche Neuigkeiten ich auch immer heute erhalte, lehre Du  
mich gelassen zu akzeptieren, in der festen Überzeugung,  
dass alle Möglichkeiten Deinen Heiligen Willen erfüllen.*

*Regiere Du meine Gedanken und Gefühle in allem,  
was ich tue und sage.*

*Wenn unvorhergesehene Dinge geschehen,  
Lass mich nicht vergessen, dass alles von Dir kommt.*

*Lehre mich, mich jedem Mitglied meiner Familie gegenüber  
ernsthaft und vernünftig zu verhalten,  
so dass ich niemandem Verwirrung und Sorge bereite.*

*Verleihe mir Stärke, oh Herr, um die Anstrengungen des  
Alltags auszuhalten und meinen Anteil an all seinen  
laufenden Ereignissen zu ertragen.*

*Leite Du meinen Willen und lehre mich zu beten,  
zu glauben, zu hoffen, zu leiden, zu vergeben und zu lieben.*

*Amen*

Dies ist ein altes Orthodoxes Morgengebet, gedichtet von den verehrten Ältesten des Klosters Optina.

Das zweite Gedicht, "Footprints Hymn", hat Robert Atkins geschrieben. Swami Vishwananda erwähnt diese schöne Geschichte sehr häufig.

## FUßSPUR HYMNE

*Entlang des Ufers wanderte ich mit Ihm nebeneinander  
Und ich schaute zurück auf den Weg, den wir gingen  
Und im Sand sah ich unsere Spuren nebeneinander  
Und ich war froh, mit Gott durch  
das Leben gegangen zu sein:  
Denn Seite an Seite durchreisten wir gemeinsam  
all der weltweiten Wildnis an Sorge  
Und Seite an Seite durchreisten wir nebeneinander:  
Sicher an Seiner Seite brachte  
Der Herr mein Gott mich hierher.*

*Aber in meiner Freude fand ich einen Hang zur Traurigkeit  
Um mir zu Denken zu geben  
wenn ich an meinen Weg dachte  
Denn am Ufer sah ich, dass Er mich allein gelassen hatte  
Als ich ihn am dringendsten brauchte:  
Als ich mich bewährt hatte, ließ Er mich allein,  
erschöpft und ruhelos,  
Er ließ mich allein als ich gegen Ängste kämpfte,  
Er ließ mich die steilsten Hänge in Einsamkeit aufsteigen  
Bevor Er zurück an meine Seite kam,  
um meine Tränen zu trocknen.*

*Aber dann zog es den Herrn nah zu mir zum Trost  
Und in seiner Zärtlichkeit machte Er es offensichtlich  
Dass in der Zeit als Furcht und Dunkelheit drohten,  
Er mein Schutz und Zuflucht war vom Schmerz:  
Denn auf Seinen Schultern trug er liebevoll  
Und auf Seinen Schultern war ich von Gefahr frei:  
Die einzelne Fußspur des Meisters,  
Die einzelne Fußspur zeigt: Er trug mich.*

*So wandere ich entlang des Ufers mit Ihm nebeneinander,  
Ich sehe den letzten Tagen des sicheren Lebens entgegen,  
Denn meine Pilgerfahrt erspart mir Kummer  
Die Fußspuren zeigen, dass Er stark und sicher ist:  
Wenn ich erschöpft nah den Himmelstoren bin,  
Nicht länger stark genug, alleine zu schreiten  
Die Fußspuren zeigen, dass Er da ist, um mich zu tragen:  
Die Fußspuren zeigen, der Herr,  
mein Gott wird mich heim tragen.*



## MAHAVATAR BABAJIS FUSSABDRUCK



**G**uru Purnima 2009 im Maha Jwala Narasimha Tempel in Südafrika war mit reiner Hingabe zu Mahavatar Kriya Babaji erfüllt. Der Tempel wurde einen Monat zuvor durch Sri Swami Vishwananda eingeweiht und wir freuten uns sehr auf unsere erste Feier im Tempel und waren glücklich, dass die erste große Feier seit Swamis Abschied Guru Purnima war.

Es war eine Nacht, erfüllt mit großer Hingabe als wir singend und betend mit der Kalash Puja begannen. Dann kamen wir zum Yagna, bei welchem Mahavatar Babajis Gayatri Mantra von über 60 Anhängern 324 Mal gesungen wurde. Der besondere Moment kam, als wir mit dem Abishekam des Babaji – Steines begannen, den Babaji Sri Swami Vishwananda gegeben hatte und der im Turnus nun bei mir angelangt war. Das Wasser im Kumb war energetisiert und wir alle konnten Babaji mitten unter uns fühlen als wir von ganzem Herzen sangen. Als wir das Wasser vom Kalashgefäß über den Stein gossen, explodierte Babajis Gegenwart förmlich unter uns.

Wie es bei einem Homa üblich ist, begann ich, die Asche zu mischen, um die Anhänger zu segnen. Ich musste wohl zu viel Wasser in den Topf geleert haben, denn als ich anfing, die Asche mit dem Wasser zu vermischen, schwappte ein großer Teil davon über und begann, einige Fuß weit vom Topf weg zu fließen. Zuerst dachte ich, ich hätte alles verpfuscht und beugte mich nieder, um den Boden aufzuwischen; doch in dem Moment, als das Tuch schon über dem Vergossenen schwebte, bemerkte ich einen klaren Fußabdruck.

Erschrocken und verwundert näherte ich mich dem Abdruck und bemerkte, dass er in die Richtung des Altars ging. Um mich zu versichern, dass ich nicht verrückt war oder eine Halluzination hatte, rief ich einen andern Anhänger herbei, um sicher zu stellen, dass dort wirklich ein Abdruck war. Sie

bestätigte es und die Kunde über den materialisierten Fußabdruck verbreitete sich in Windeseile in der Menge.

Der Fußabdruck (die eingetrocknete Version) besteht noch heute, denn wir bedeckten ihn mit einem Glasrahmen und bauten einen kleinen Altar darüber, zu Ehren Babjjs und des Wunders, dass Er selbst uns Seinen schönen Abdruck hinterlassen hat.

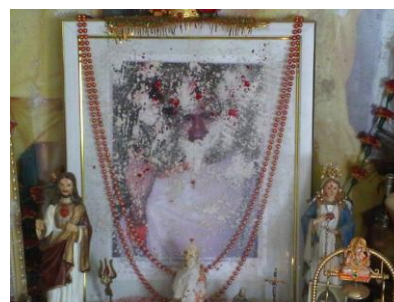
Kurz nach diesem Geschehen sagte Mahavatar Babaji durch seine Schreiberin, Utpalavati (die Verfasserin von *Einheit mit dem Göttlichen*):

**“Der Fußabdruck auf dem Boden bildete sich durch die Hingabe der Menschen, die dort waren und durch die Kraft der Asche, die bei Dhanam Jays Guru Purnima Festlichkeiten verwendet wurde. Der Fußabdruck wurde durch mich, Babaji, verursacht.** Ich beabsichtige, meine Beziehung mit meinem Schüler Sri Swami Vishwananda in den Augen der Welt wie in deren Verbindung zur Ewigkeit in den nächsten achtzehn Monaten Erdzeit zu verfestigen. Es werden viele solcher Beweise meiner wachsenden Vertrautheit mit Sri Swami Vishwanandas Schülern erscheinen. Das kann in der Meditation, in Träumen, in Visionen geschehen oder in seltenen Fällen kann mich jemand in meiner scheinbar physischen Form wahrnehmen. ES IST ZEIT! Wie ich meine Leser in *Einheit mit dem Göttlichen* gefragt habe, frage ich dich herzlich: Bist du bereit?”

Als ich schließlich Swami Vishwananda an Navaratri 2009 in Springen sah, bestätigte er auch, dass es Babajis Fußabdruck war.

- Dhanam Jay, Atma Kriya Lehrer, Südafrika

## VIBHUTI – DIE GNADE DES MEISTERS



Dies ist eine Photographie von Swami Vishwananda im Hause eines Schülers in Kenya, welche *Vibhuti* (Heilige Asche) materialisiert. Am 13.Juni 2010, an Swamis Geburtstag begann die Photographie auch *Kumkum* (roten Puder) zu materialisieren.



## MEDITATION

### MIT SRI MAHAVATAR BABAJI

Ich lade Euch dazu ein, vierzig Tage hintereinander, eine Weile in Stille zu bleiben, während ich Euch in Meditation führe, um Euch auf meine Schwingung einzustimmen. Einzig darin überträgt sich Göttliches Licht auf irgendein dreidimensionales Instrument, das die Kapazität hat, Lichtschwingung oder Lichtbewegung an Klang oder Materialwellen, welche die Elemente der Materie und Form umfassen, zu erkennen.

Meine Einladung erfordert, dass ihr eher mit mir als über mich meditiert. Nach den ersten vierzig Tagen der Meditation könnt Ihr Euch frei fühlen, Euch zu beliebiger Zeit schnell auf meine Schwingung einzustimmen. Konzentriert Euch einfach kurz auf das dritte Auge, nehmt Euch ein paar Sekunden Zeit, um mich in Eurem Herz-Chakra zu sehen und ich werde bei Euch sein. Ihr wisst selbst, welcher Zeitpunkt für Euch richtig ist. Auch könnt Ihr so viele spirituelle Lehrer mit meiner Schwingung herbeirufen, wie Ihr wollt.



1. Setzt Euch mit aufrechter Wirbelsäule an Euren Altar oder an einen Ort der Einsamkeit und Ruhe. Ihr könnt auf einem Stuhl oder in Yogastellung (das wäre schön) sitzen, wichtig ist nur, dass Eure Wirbelsäule gerade ist.

2. Schließt Eure Augen und konzentriert Eure physischen Augen und Eure Aufmerksamkeit auf das Ajna Chakra oder das dritte Auge. Erlaubt Euren Gedanken einfach zu kommen und mühelos aus Eurem Bewusstsein auszutreten, gleich einer vorbeiziehenden Wolke an einem wunderschönen und ruhigen Sommertag.

3. Wenn Euer Geist einigermaßen beruhigt ist, bewegt Euer Bewusstsein auf das Herz-Chakra und richtet es auf das spirituelle Herz, welche nahe beim physischen Herzen liegt.

4. Erkennt, fühlt oder sieht eine Lichtkugel im spirituellen Herz und nehmt Euch Zeit, das Licht zu nähren, indem Ihr Eure Verbindung mit meiner Schwingung fühlt.

5. Seht mich in der Mitte des Lichts im Mittelpunkt Eures Herzens, in yogischer Stellung sitzen. Wie immer Ihr Euch meiner gewahr werdet, ist passend für Euch. Da gibt es kein richtig oder falsch. Ich kann Euch als Schwingung, Licht oder in physischer Form erscheinen.

6. Viele von Euch werden mich in der Form sehen, wie sie Euch durch verschiedene Abbildungen derer dargestellt wurden, die ich auserwählt habe, mich im Himalaya zu treffen. Alles ist gut.

7. Ich übergebe Euch nun ein *Tulsi* Blatt, heiliges Basilikum, welches nicht physisch, sondern einfach eine Lichtschwingung ist, die ich als symbolische Geste der Freundschaft nutze, da wir nun zusammen meditieren. Meditiert mit mir täglich mindestens 10 Minuten, optimal wäre eine Stunde oder länger an den 40 aufeinander folgenden Tagen. Es würde mich sehr freuen, wenn Ihr an jedem der 40 Tage eine Stunde oder länger meditiert.

8. Mittels Swami Vishwanandas Lehren habe ich Atma Kriya durch goldene Strahlentechniken des Lichts in Eure Welt projiziert. Jene von Euch, die die Atma Kriya Einweihung erhielten und sie ausüben, können diese Zeit der Meditation mit mir in Ihre reguläre Praxis einschließen, indem Ihr minimal 10 Minuten jener Zeit für diese Methode nutzt.

Jene von Euch, die die Kriya Einweihung, mit der Swami Vishwananda die Menschheit beschenkt, nicht erhalten haben, lade ich am Ende der vierzig Tage Meditation ein, mit mir Anhang I und II dieser Episteln zu lesen und zu entscheiden, ob Atma Kriya der Weg ist, dem Ihr zu folgen wünscht. (Babaji, *Einheit mit dem Göttlichen*)

[Besucht auch folgende Seite: <http://atmakriya.org>]

9. Ich schicke Euch meine Liebe ewiglich. Ich stehe Euch zu Diensten und erwarte Euch zur Zeit Eurer Entscheidung, um mit mir 10 Minuten oder eine Stunde oder länger während vierzig aufeinanderfolgenden Tagen in Meditation zu sitzen.

## DIE SCHÖNHEIT VON SEVA SWAMIJIS REISE NACH KENYA



“Was ihr manchmal in den Augen von Menschen seht, die nicht viel haben, seht ihr nicht in den Augen von Menschen, die viel haben,“ sagte Swami Vishwananda kürzlich, nachdem er von seiner Reise nach Kenya im März 2010 zurückkehrte. Swami besuchte das Land und traf sich mit den Leuten der *Seva* Gruppe, welche dort seit sechs Jahren tätig sind. Sie kümmern sich um Kinder, die wegen ihrer mentalen und/oder physischen Behinderung verstoßen wurden. In ihrer Kultur werden solche Kinder oft schlecht behandelt, weil sie als böse gelten. Die Wohltätigkeitsorganisation sorgt für die Kinder und leitet sie an, selbständig zu werden, um im Leben unabhängig zu sein. Swami wies auf viele Dinge hin, die gesunde Menschen von diesen Kindern lernen könnten. Trotz ihrer oft unvollständigen Körper (deformiert, blind, ohne Wirbelsäule oder Glieder), waren ihre Herzen aufrichtig und offen. Die Kinder halfen einander entsprechend ihren Fähigkeiten. Es gab täglich eine Hauptmahlzeit, aber was immer sie bekamen, das teilten sie zuerst mit den andern. Die geschickteren Kinder gaben zuerst den behinderten Kindern zu essen, bevor sie selber aßen. Sie dachten immer zuerst an die anderen. Ihre Augen zeigten echte Freude, ihr Lächeln war aufrichtig und kam aus tiefstem Herzen. Trotz ihren Behinderungen widerspiegelten und äußerten sie reine, echte Freude. Swami forderte uns auf, über unser eigenes Leben zu reflektieren und mit unseren Klagen aufzuhören. Er ermutigte uns, Gott für alles zu danken, was Er uns gegeben hat und dankbar zu sein für das Leben selbst.

Swami Vishwananda betonte auch die Bedeutung der Hilfe am Nächsten, als ein Mittel, unsere eigene Liebe auszudrücken. **Dienen und Nächstenliebe bieten großartige Möglichkeiten, sich selbst zu vergessen, das Herz zu öffnen und die Göttliche Liebe zu erfahren und auszudrücken.** Andern zu dienen ist dasselbe, wie dem Herrn zu dienen, denn Gott wohnt gleichermaßen in allen. Die Liebe auf diese Weise zu pflegen, nennt man *Padasevana Bhakti*, Gott in

anderen zu dienen. Wie Jesus Christus sagte, „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr für mich getan (Matthäus 25:40). Es ist wirklich eine gute Übung, um Demut, *bhakti* (liebende Hingabe), sowie die Fähigkeit, Gott in andern zu sehen und Urteilslosigkeit zu entwickeln

Diese “geringsten Brüder”, denen wir helfen können, sind nicht nur behinderte, arme oder hungrige Kinder irgendwo in Asien oder Afrika. Sie repräsentieren alle Menschen, die Hilfe nötig haben: unsere Freunde, Familien, Nachbarn, Schulkollegen, Mitarbeiter, Heimatlose etc. Es geht nicht nur um einen Einsatz weit weg von uns, sondern auch darum, den Menschen in unserer Nähe die Hand zu reichen, denn Nächstenliebe beginnt zu Hause. Nicht heldenhafte Taten sind gefragt, sondern dass wir ein Zeichen unserer Gegenwart setzen durch viele kleine Aufmerksamkeiten: ein Lächeln, ein gutes Wort, durch Zuhören, ein Gebet, indem wir unsere Zeit und Aufmerksamkeit schenken, durch Verständnis und Unterstützung etc. Unsere Hilfe können wir auch auf die Natur, die Pflanzen und Tiere und unsere Umgebung ausdehnen. Swami empfiehlt uns, im Helfen keine Grenzen zu setzen. Wenn nötig, können wir einen Baum pflanzen, Abfall von der Strasse auflesen und aufhören, Essen, Elektrizität und Wasser zu vergeuden. Die Teilnahme an OM Heilungs-Treffen ist eine weitere Art des Dienens. Auch durch das Verbreiten von positiver Energie, positiven Gedanken und Gewohnheiten helfen wir andern.

Helfen kennt keine Grenzen. Doch manchmal begrenzen wir es durch unsere Erwartung. Die Hilfe vieler Menschen kommt nicht von Herzen. Sie geben und erwarten dadurch gewisse Vorteile, hoffen auf Ruhm, Respekt, einen guten Ruf, ein ruhiges Gewissen oder einfach auf ein Dankeschön. Dadurch begrenzen sie die Göttliche Gnade. Wie Jesus sagte, “Wenn du jemandem hilfst, dann soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut.“ (Matthäus 6:3). Wir sollten uns nicht berührt oder stolz fühlen durch unsere Hilfsbereitschaft. Mach es bedingungslos und erinnere dich, dass wir nur ein Kanal sind, ein Instrument der Göttlichen Liebe und Gnade.

Doch was unser Tun wirklich bedeutsam macht, ist unsere Liebe, denn Liebe benötigen ausnahmslos alle. Helfende Gesten, unser kleiner Liebesfunke kann den Tag oder das Leben anderer verändern; er entfacht ein Feuer des Glücks in uns und in andern und verbrennt alle Sorgen. Diese kleinen behinderten Kinder teilen all ihre Schätze und schenken Freude, Fürsorge und Liebe. **Du brauchst kein Heiliger zu sein, um Wunder zu vollbringen. Sei einfach Du selbst und fürchte Dich nicht davor, Deine Schätze mit andern zu teilen.**



## MEDITATION VERÄNDERT DIE HIRNSTRUKTUR



**Neuroplastizität ist ein Ausdruck, der sich auf die Formbarkeit des Gehirns in seiner Struktur und Funktion bezieht.** Genauer gesagt dehnen sich die Nervenbahnen, die häufig gebraucht werden, aus und verstärken sich und diejenigen, die wenig benutzt werden, werden schwächer und ziehen sich zusammen. Die Wissenschaft der Neuroplastizität hat hauptsächlich Gehirnveränderungen dokumentiert, die sich auf physische Erfahrungen und Einflüsse der Außenwelt beziehen. Jedoch fingen Wissenschaftler kürzlich an, sich zu fragen, ob sich das Gehirn auch allein durch innere mentale Einflüsse verändern kann. Zum Beispiel, ob Meditation die physische Beschaffenheit des Gehirns beeinflussen kann.

Unter allen Konzepten der Neurowissenschaft ist es die Neuroplastizität, die das höchste Potential für Erkenntnisse über bedeutungsvolle Auswirkungen der Meditationspraxis hat. Professor Davidson von der University of Wisconsin-Madison führte eine Studie mit Tibetischen Mönchen durch, die 10.000 Stunden in Meditation verbrachten. Ihre Aufgabe war es, die Mitgefühls-Meditation auszuüben um ein liebevolles Gefühl für alle Wesen zu entwickeln. Diese Praxis weist Parallelen zu Atma Kriya auf, welches grosses Gewicht auf die Entwicklung von Bhakti legt, die Liebe und Hingabe zu Gott.

Die Studie zeigte einen auffallenden Unterschied zwischen den Mönchen und Meditationsanfängern. Die Mönche zeigten einen dramatischen Anstieg in hochfrequenter Hirnaktivität, genannt Gamma Wellen, während ihrer Meditation. Gamma Wellen, von denen man annimmt sie seien ein Zeichen von Neuronenbewegungen, die weitläufige Hirnbahnen vernetzen, unterliegen höherer mentaler Aktivität wie z.B. Bewusstsein. Professor Davidson kommentierte: „ Die Meditations Anfänger zeigten einen leichten Anstieg der Gamma Aktivität, aber die meisten

Mönche zeigten einen extrem hohen Anstieg, welcher Art niemals zuvor in der Neurowissenschaftlichen Literatur verzeichnet wurde. Dies legt nahe, dass Mentaltraining durch Meditation das Gehirn zu einem höheren Bewusstseinsstand verhelfen kann.

Hirnaufnahmen mit dem MRI (Magnetresonanztomographie) zeigten den Wissenschaftlern exakt die Hirnregionen, die während der Mitgefühls-Meditation aktiv waren. In fast allen Fällen war die erhöhte Aktivität bei den Mönchen grösser als bei den Anfängern. Aktivität im linken Präfrontalen Cortex (Sitz der positiven Gefühle und Glück) überschwemmte die Aktivität im rechten Präfrontalen Cortex (Sitz der negativen emotionen), etwas dass durch rein mentale Stimulation noch nie zuvor beobachtet wurde. Ein ausgedehnter Kreislauf, der beim Anblick von Leid in Gang gesetzt wird, zeigte bei den Mönchen ebenso eine höhere Aktivität. Genauso verhielten sich die Hirnregionen, die für geplante Bewegung zuständig sind, so als ob die Mönche gleich aufspringen und den Notleidenden helfen wollten.

Dies eröffnet die beruhigende Möglichkeit, dass unser Gehirn genau wie der Rest des Körpers per Intention verändert werden kann. **Genauso, wie Fitnesstraining Muskeln aufbaut, entwickelt Meditation das Gehirn.** Wissenschaftler glaubten früher das Gegenteil, nämlich dass die Verbindungen zwischen dem Gehirn und den Nervenzellen (Synapsen) früh im Leben gebildet werden und sich im Erwachsenenalter nicht mehr verändern. Aber diese Annahme wurde widerlegt und Meditation konnte sogar die innere Arbeit und Vernetzung des Hirns beeinflussen.



Quelle: übernommen von <http://www.merliannews.com>



## REINIGUNG MIT KITCHARI

Kitchari Suppe ist ein altes Ayurvedisches Rezept zur Reinigung des Verdauungssystems. Traditionsgemäß besteht es aus Mung Bohnen (grün oder gelb), Basmati Reis und Koriander. Diese drei Zutaten sind sehr sattvic (rein) und besitzen einzigartige Eigenschaften, welche die Heilung aller Krankheiten fördern. Bei einer Kitchari Reinigung wird nur diese Suppe gegessen. Der Ayurvedischen Arzt Vasant Lad sagt: „Ein fünftägiges Kichari Fasten reinigt das System und stärkt das Gedächtnis.“ Es verringert die Arbeitslast des Verdauungssystems, was die Heilung und Reinigung fördert.



**MUNG BOHNEN**, sind einzigartig, denn sie enthalten die notwendigen Aminosäuren, welche mit Reis zusammen den gesamten Proteinwert der Nahrung bereichern. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Mung Bohnen

ist, dass sie Dank ihrer kühlen Energie entgiftend wirken und helfen, Säuren zu neutralisieren. Mung Bohnen sind also eiweißartig, sehr nahrhaft und blutreinigend. Indem sie die Toxine im Körper neutralisieren, wirken sie beruhigend auf den Geist; sie lindern Bluthochdruck, reinigen die Venen und Arterien des Körpers von übermäßigem Cholesterin und andern Lipiden und fördern die Heilung aller Krankheiten.

**BASMATI REIS** gewährt einen wohl ausgewogenen Kohlehydrat - Komplex und sorgt für einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Er wird als sehr rein (*sattvic*) betrachtet und enthält einen hohen Anteil *Prana*, Lebensenergie. Er wirkt ausgleichend auf die Physiologie, erschafft Körpergewebe und ist leichtverdaulich.



**KORIANDER** stärkt den Magen und fördert die Verdauung, er erhöht die Sekretion und Ausscheidung von Urin, reduziert Fieber und gibt ein Gefühl von Kühle. Getrocknete Koriandersamen eignen sich auch zur

Behandlung von Durchfall und sind bekannt dafür, übermäßigen Menstruationsfluss zu mildern.

### Zutaten

- 1 Tasse Mung Bohnen
- 2 Tassen Basmati Reis

- 4 Tassen Wasser (oder mehr nach Belieben)
- 1 Teelöffel Koriander
- 1 Teelöffel Kurkuma (fakultativ)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (fakultativ)

1. Die Mung Bohnen, den Basmati Reis und das Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen und bei niedrigerer Temperatur 45 Minuten lang kochen lassen.
2. 10 Minuten vor Ablauf der Kochzeit Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel beifügen.
3. Nun ist die Speise bereit! Falls gewünscht, kann auch alles mit dem Mixer gemischt werden.

**Anmerkung:** Wenn Kitchari zur Reinigung des Verdauungssystems verwendet wird, ist es sehr wichtig, nichts anderes beizufügen, vor allem kein Salz, sonst findet keine Reinigung statt.

## SWAMIS HALAVA

Früher, als Swami Vishwananda die ersten Darshans gab, kochte er manchmal *das Prasadam* (Nahrung, die Gott dargeboten wird) selber und pflegte dabei fröhlich zu singen. Halava ist ein traditionelles Indisches *Prasadam*, das sogar Babaji Selbst von einer Familie erbat, welcher Er erschienen war. Es war auch Lord Krishnas Lieblings-*Prasadam*. Untenstehend findet Ihr Swami Vishwanandas Rezept für Halava.

### Zutaten

- ¾ Packung Butter
- 1 Tasse Grieß
- 1 Tasse Zucker
- 4 Tassen kochendes Wasser
- Gemahlener Kardamon
- Zimt
- Mandeln
- Rosinen

Den Zucker in kochendem Wasser auflösen und die Butter in einem tiefen Kochtopf erhitzen. Gewürze und Mandeln zur Butter geben, Grieß beifügen und umrühren bis sich der Geruch und die Farbe ändern. Das Zuckerwasser dazu gießen und weiterühren bis die Masse beginnt, fest zu werden. Nach Belieben, Rosinen und Mandeln dazugeben.



## 28 NEUE ATMA KRIYA LEHRER



Im März 2010 wurde der dritte Atma Kriya Lehrer Trainings Kurs im Sri Peetha Nilaya Ashram in Springen, Deutschland, im Haus von Sri Swami Vishwananda und dem Atma Kriya Yoga Institut durchgeführt.

Der Ashram war das Zuhause für achtundzwanzig neue Lehrer aus der ganzen Welt: Russland, Kroatien, Polen, USA, England, Deutschland, Italien, Frankreich, Serbien, Portugal, Dänemark und der Schweiz. Als geübte Praktiker wünschten sie, das Geschenk von Atma Kriya mit andern zu teilen.

Während einer Woche arbeiteten sie täglich bis zu 12 Stunden, lernten Yoga Theorie, machten Präsentationen und gaben sich gegenseitiges Feed-back. Tägliche Atma Kriya Praxis in der Gruppe und Hausaufgaben folgten.

Shaktipath ist ein wesentlicher Bestandteil der Atma Kriya Lehre – die Übertragung von Kriya Shakti vom Lehrer zum Student während der Initiation. Um fähig zu sein, diese Göttliche Energie zu erhalten und zu übermitteln, unterzogen sich die Lehrer während des Trainings einer Periode intensiver Reinigung und Läuterung. Dazu gehörten 24 Stunden vollkommener Stille und Reflexion, gefolgt von drei Tagen ohne physischen Kontakt mit anderen. Jeden Abend nach dem Unterricht führten die Lehrer ein Bhū Devi (Mutter Erde) Reinigungsritual durch.

Nach der Bhū Devi Reinigung nahmen die Lehrer an einem Yagna teil, einem traditionellen, vedischen Feuerritual, das dazu dient, Blockaden und Hindernisse auf dem Weg zu speziellen Zielen aufzulösen. In diesem Fall der erfolgreiche Abschluss des Lehrer -Trainings und die endgültige Einweihung. Das Yagna wurde von Sri Swami Vishwananda geleitet, welcher die Lehrer auch durch eine Meditation führte, um karmische Blockaden

aufzulösen und die Seele zu reinigen und vorzubereiten, um die Kriya Shakti zu erhalten. Dieser Prozess wurde während drei Tagen täglich wiederholt.

Am Ende des Kurses hatten die Trainingsteilnehmer eine Woche harten Studiums gemeistert, machten Präsentationen und wurden auf vielfache Weise geprüft. Jede Studentin und jeder Student hatte ein privates Interview mit Sri Swami Vishwananda, um festzustellen, ob sie oder er wirklich bereit ist, Lehrer zu werden. Glücklicherweise haben alle Lehrer bestanden!

Am letzten Tag des Yagnas und der Einweihung versammelten sich viele der gegenwärtigen Atma Kriya Lehrer aus der ganzen Welt mit den neuen Lehrern. Sri Swami Vishwananda bot dem Feuer und der Göttlichen Mutter Opfern dar, welche die fünf Elemente darstellten. Kraftvolle Mantren wurden von allen gemeinsam gesungen, während die Lehrer ihre eigenen Gaben den Flammen offerierten. Während das Yagna in der Yagna Halle knisterte und der Rauch durch die offenen Fenster in die kalte Nacht wogte, begann es zu schneien. In magischer Atmosphäre knieten die Lehrer darauf der Reihe nach vor einem Bild von Mahavatar Babaji, um mit offenem Geist und offenem Herzens von Sri Swami Vishwananda Kriya Shakti zu erhalten, diesen äusserst heiligen und geheimen Akt der Einweihung.

Herzliche Glückwünsche der Klasse von 2010, welche nun mit gesamthaft 62 zertifizierten Atma Kriya Lehrern und 280 Om Healing Koordinatoren aus der ganzen Welt verbunden ist, um Mahavatar Babajis und Sri Swami Vishwanandas Lehren zu verbreiten.

### GEMEINSAMES SCHAFFEN

Würdet ihr gerne etwas mit anderen teilen? Hier ergibt sich eine Möglichkeit. Lasst uns dieses Rundschreiben gemeinsam erschaffen als eine Atma Kriya Familie. Lasst uns es uns wissen, wenn ihr etwas Interessantes zum Erzählen habt, eine Erfahrung, eine inspirierende Geschichte oder vielleicht ein Gedicht. Wir freuen uns auch über euer Feedback und eure Kommentare zu diesem Rundschreiben.

ACHALA – [achala@atmakriya.org](mailto:achala@atmakriya.org)

ROSHAN – [roshan.uk@atmakriya.org](mailto:roshan.uk@atmakriya.org)