



New Life Awakening Retreat Kundalini Kriya Yoga



24.-26. Mai 2024

*Haus Abraham
In der Dreesbach 24
53940 Hellenthal/Eifel*

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

zu den Füßen eines verwirklichten Yoga-Meisters zu sitzen, beschleunigt die spirituelle Entwicklung sowohl von Anfängerinnen und Anfängern als auch von fortgeschrittenen Yoginis und Yogis. Wir sind glücklich, dass wir dir diese Gelegenheit im Jahr 2024 endlich wieder bieten können. Gemeinsam mit Dir möchten wir Yogiraj SatGurunath Siddhanath wieder beim Kriya Yoga-Retreat in Deutschland begrüßen.

Das Programm wurde so gestaltet, dass sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene viel Zeit vorhanden ist, die Techniken des Kriya Yoga und Surya Yoga zu erlernen bzw. zu vertiefen. Auch für gemeinsames Mantra-Singen und Trommeln wird es ausreichend Gelegenheit geben.

Erfahre durch die Führung des Meisters Deine eigene Wahrheit. Lerne unsere Gemeinschaft kennen und nutze die Möglichkeit, Dich mit anderen Hamsas auszutauschen.

Wir laden Dich im Namen des Meisters herzlich ein, eine wundervolle und inspirierende Zeit im Haus Abraham mit uns zu verbringen und von einem erleuchteten Kriya Yoga-Meister zu lernen.



Das Ziel der Kriya Yoga-Praxis ist die finale Vereinigung mit dem höchsten Göttlichen in Dir. Das beständige Üben der erlernten Kriya-Techniken beschleunigt Deinen Evolutionsprozess. Durch die Energieübertragungen des Meisters *Shaktipat* und *Pranapat* wird Deine spirituelle Entwicklung beschleunigt und unterstützt. Wie in jedem Jahr wird Gurunath uns auch 2024 an seinem Samadhi teilhaben lassen – mehr dazu weiter unten.

Wirkungen des Kundalini Kriya Yogas und der Teilnahme am Retreat mit dem Meister:
Erfahre Yogirajs Heilung und Glückseligkeit wie schon Tausende vor dir.

- ∞ Wiederherstellung der körperlichen Vitalität
 - ∞ Beseitigung emotionalen Leidens
- ∞ Steigerung der Kreativität und geistigen Scharfsinnigkeit
- ∞ Nimm die tiefsten Realitäten der Seele in Dich auf

Während des Retreats gibt es Raum und Zeit für persönliche Fragen an den Meister und die Gelegenheit, in seiner Präsenz zu meditieren. Teilnehmende ohne Kriya-Einweihung erhalten diese im Rahmen des Retreats.

Wir freuen uns auf ein erfüllendes Ereignis voller Licht, Liebe, Wahrheit und Freude unter der Gnade eines erleuchteten Himalaja-Nath Yogis.

New Life Awakening Movement

Die Ziele der von Yogiraj SatGurunath Siddhanath ins Leben gerufenen Bewegung sind:

- ∞ Die Vision von Erdfrieden durch inneren Frieden verwirklichen
- ∞ Die Verbundenheit der Menschheit demonstrieren
- ∞ Den Wandel der Erde und der Menschheit durch individuellen Einsatz anstoßen
- ∞ Lebendig-Sein feiern



Yogiraj SatGurunath Siddhanath

Yogiraj SatGurunath Siddhanath wurde am 10. Mai 1944 in Gwalior (nördlich), Indien, geboren und ist ein Nachfahre der uralten Familie von Ikshavaku Rama der Solaren Dynastie. Während er einerseits einer königlichen Familie angehörte – mit allem dazugehörigen Komfort eines Lebens in Palästen – wurde er als Siddha geboren und erlebte spontane erleuchtete Zustände ab einem Alter von drei Jahren. Nachdem er schon in jungen Jahren spirituelle Verwirklichung erreicht und seine akademische Ausbildung abgeschlossen hatte, verließ er das königliche Leben und ging seiner Berufung als Yogi nach.

Während er als junger Mann durch den Himalaja reiste, wurde Yogiraj von den Heiligen der Himalaja-Höhlen gesegnet und ermächtigt. Seine göttliche Transformation blühte nach seinen tiefen und persönlichen Erfahrungen mit dem höchsten Yogi-Christos, bekannt als Mahavatar (höchster inkarnierter Geist) Shiva Goraksha Babaji (derselbe, den Paramahansa Yogananda in seiner „Autobiographie eines Yogi“ erwähnt) auf. Mit diesen Segnungen wurde ihm die Aufgabe anvertraut, die Lehren des

„Erdfriedens durch inneren Frieden“ und der spirituellen Evolution des Bewusstseins durch die göttliche Wissenschaft des Kundalini Kriya Yoga zu verbreiten.

Seit mehr als 40 Jahren hat Yogiraj Millionen von Menschen durch seine Übertragungen von Kundalini Shakti auf der ganzen Welt geheilt und transformiert und freigiebig seinen eigenen Samadhi (erleuchteten Zustand) friedvollen Glückseligkeit-Bewusstseins zugänglich gemacht. Yogiraj hat führende Persönlichkeiten auf der ganzen Welt in Yoga und Spiritualität unterrichtet und vor Vertretern der Vereinten Nationen einen erfahrungsintensiven Diskurs geführt. Gleichwohl zieht er nichts dem Aufenthalt in unberührten Wäldern und Bergen und der Meditation über Gott in der Stille der Natur vor.



Programmablauf

In den Satsangs wird Gurunath Fragen beantworten und in die heiligen Kriya Yoga-Techniken einweihen. Die Surya Yoga- und Kriya Yoga-Techniken werden von erfahrenen Hamsa- und Kriyacharyas unterrichtet und vertieft. Während des gesamten Retreats findet durch die Präsenz des Meisters eine Energieübertragung statt, die uns dabei hilft, unsere wahre Natur zu erkennen.

Freitag

ab 15:00	Anreise
18:00-19:00	Abendessen
19:30-21:00	Vorstellung, Satsang mit Gurunath
ab 21 Uhr	offener, gemütlicher Abend

Samstag

08:00-09:00	Frühstück
09:15-10:00	Surya Yoga
10:15-10:45	Kriya-Techniken – Einweisung/Wiederholung mit Acharyas
11:00-13:00	Satsang mit Gurunath
13:00-14:30	Mittagessen
14:30-15:00	Vorstellung des Siddhanath Forest Ashrams in Indien
15:00-16:00	Kriya-Techniken – Einweisung/Wiederholung mit Acharyas
16:30-18:30	Satsang mit Gurunath
ab 19:00	Abendessen mit offenem, gemütlichem Abend

Sonntag

07:45-08:30	Surya Yoga
08:00-09:00	Frühstück
09:30-10:30	Kriya-Techniken – Wiederholung mit Acharyas
11:00-13:00	Satsang mit Gurunath
13:30-14:30	Mittagessen
15:00-16:30	Kriya-Techniken – Wiederholung mit Acharyas
Abreise	

Wichtiger Hinweis: In Anwesenheit Gurunaths ist Planung nur bedingt möglich. Der Erfahrung nach ist mit spontanen Planänderungen zu rechnen.

Teilnahmegebühren und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Retreatprogramm, Übernachtung, Verpflegung von Freitagabend bis Sonntagmittag, Tees in den Pausen, ggf. Skript und CD.

Zimmerkategorie	Normaler Preis	Sonderpreis nur für Teilnehmer von Gurunaths Retreat in Indien im April 2024
Einzelzimmer	837€	472€
Doppelzimmer	817€	452€
Dreibettzimmer	797€	432€
Gruppenraum	777€	412€
Zelt/Wohnmobil	767€	402€
Tagesgast	737€	372€

Anmeldung unter: <https://www.abrahm.de/kalender-fuer-abrahm/>

Für Rückfragen zum Programm wende Dich bitte an Klaudius Kania per E-Mail an kladius@siddhanath.de oder telefonisch (Montag und Mittwoch 18:00-19:00 Uhr): +49 (0)152-27460722.

Kinder bis einschließlich 6 Jahre können kostenfrei teilnehmen, wenn sie im Bett der Eltern übernachten. Kinder ab 7 Jahren zahlen die komplette Seminargebühr gemäß Zimmerkategorie.

Die vorhandenen Zimmer im Seminarhaus sind begrenzt. Die Zimmerwünsche können nur bedingt berücksichtigt werden.

Wenn Ihr, extern, z.B. in einem Hotel in Hellenthal, übernachten möchtet, findet Ihr eine entsprechende Liste weiter unten.

WICHTIG: Wenn möglich, tragt bitte weiße (helle) Kleidung und bringt Hausschuhe mit (im Haus dürfen keine Straßenschuhe getragen werden).

Veranstaltungsort

Das Haus Abraham in Hellenthal in der Eifel wird von Jürgen Biert und Sonja Paasch geleitet. Weitere Informationen zum Haus Abraham findest Du unter <https://www.abrahm.de>

Informationen zur Anfahrt: <https://www.abrahm.de/anfahrt/>

Liste für Externe für Übernachtungsmöglichkeiten:

Jugendherberge Hellenthal: <https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/hellenthal/>
ca. 2,5 km bis zum Haus Abraham

Eine Liste von Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen finden Sie auf:

<https://www.hellenthal.de/freizeit-tourismus/uebernachtungen-gastronomie/unterkunftsliste>

Informationen zu Camping- und Wohnmobilstellplätzen in Hellenthal:

<https://www.hellenthal.de/freizeit-tourismus/uebernachtungen-gastronomie/camping-wohnmobilplaetze>

Techniken

<u>Technik</u>	<u>Ebene</u>	<u>Information</u>	<u>Nutzen</u>
Erdfriedensmeditation	Basis	Unterstützt die Entwicklung einer Gemeinschaft. Kann Kindern jeden Alters gelehrt werden.	Verbreitet Gedankenschwingungen von Frieden und Liebe auf Erden.
Omkar Kriya (Om-Technik)	Basis	Der summende Klang der Geburt der Schöpfung stellt Dich Deinem göttlichen „Bewohner“ vor.	Aktiviert und stabilisiert jedes einzelne Chakra.
Kundalini Kriya Pranayam (Kriya-Atem)	Basis	Die Crème de la Crème des Kundalini Kriya Yoga. Höchste aller Wissenschaften. Eine sehr kraftvolle Atemtechnik.	Fördert die Weiterentwicklung, löscht Karma und reinigt das Nervensystem.
Mahamudra (Die große Haltung)	Basis	Öffnet für den Fluss von Lebensenergie in der Wirbelsäule durch deren Neuausrichtung. Einbeziehung und Verbindung von körperlichen, mentalen und emotionalen Aspekten Deines Wesens.	Beseitigt Trägheit und Faulheit. Verbessert Stoffwechsel und Verdauung.
Paravastha („Afterpoise of Kriya“)	Basis	Der Zustand gegenwärtigen Bewusstseins.	Genieße die Glückseligkeit des Kriya Yoga: Sei im Hier und Jetzt.
Khechari Mudra („Sky walking“)	Fortgeschritten	Ein innerer Astralflug und eine Technik der Verjüngung, die den Alterungsprozess anhält.	Astralflug und Gleichgewicht des Verstandes.
Nabho Kriya (Nabel Technik)*	Fortgeschritten	Kraftvolle Technik zur Heilung körperlichen, mentalen und emotionalen Leidens.	Heilt und beruhigt den Verstand.
Jyoti Mudra (Licht- und Klangtechnik)*	Fortgeschritten	Licht- und Klangmeditation, bei der die Seele als Stern im dritten Auge wahrgenommen wird.	Verbessert Fokussierung und Konzentration.
Siddhanath Surya Yoga (Sonnenmeditation)	Basis	Nutzung der Energie der Sonne für Heilung und Verjüngung.	Heilt und verjüngt.

* Dies sind fortgeschrittene Techniken, die Yogiraj nur nach seinem Ermessen gibt.

Nachdem wir in den ersten Tagen des Jahres 2024 zu unserer großen Freude und Überraschung erfahren hatten, dass der Meister sich entschieden hatte, im Jahr 2024 doch nach Deutschland zu kommen und ein Retreat mit seiner Anwesenheit zu segnen, begannen wir sofort mit den ersten Vorbereitungen. Das Haus Abraham wurde kontaktiert und sagte erfreulicherweise ohne langes Überlegen zu. Sodann musste die Frage geklärt werden, welche Techniken auf dem Retreat vermittelt werden. Nachdem aus Indien zunächst keine Antwort dazu kam, rief mich der Meister am 18.01.2024 an, um mir den Termin noch einmal persönlich zu bestätigen. Auf meine Frage nach den Techniken kündigte er an, dass er die Teilnehmenden Schritt für Schritt durch alle Stufen des Samadhi führen werde. Nebenbei erwähnte er, dass ich das ja sicher verstehen würde, weil ich diese ja schon erfahren hätte.

Während er mir in wenigen Worten erklärte, was geschehen wird, und ich mit dem Verstand versuchte, seinen Erläuterungen zu folgen, wurde mir bewusst, dass in meinem Geist keinerlei Gedankenbewegung mehr wahrnehmbar war. Ich war so auf den Meister „eingeschwungen“, dass schon seine Worte am Telefon ausreichend waren, um mich in einen Samādhi-Zustand zu versetzen. Gurunath erklärte mir also nicht nur intellektuell, auf welche unglaubliche Reise er die Teilnehmenden des Retreats mitnehmen wird, sondern gab mir auch gleich einen Vorgeschmack und Einblick.

Als er mich schließlich fragte, ob ich verstanden hätte, formte mein Mund ohne mein Zutun die Worte und ich sagte ihm glückselig lächelnd, dass mein Verstand bereits frei von Gedanken sei und ich die mir übertragende Aufgabe, die Teilnehmenden zu informieren, gerne erfüllen würde. Meines Wissens ist das unmittelbare Erfahren der folgenden Samādhi-Stufen durch niemanden sonst auf der Welt in dieser Weise möglich:

- Vitarka-Samādhi – analytisches Nachdenken über ein Objekt
- Vichāra-Samādhi – meditative Einsichten und Gedanken
- Ānanda-Samādhi – Versenkung in die eigene Glückseligkeit
- Asmitā-Samādhi – intuitives Aufgehen im eigenen reinen Ich-bin-Sein.
- Die vier führen zu Samprajnāta-Samādhi, der auch Savikalpa-Samādhi genannt wird. In diesem befindet sich der Körper in Trance doch das Bewusstsein erfährt vollkommene Glückseligkeit.
- Im Asamprajnāta-Samādhi (Nirvikalpa-Samādhi) erfolgt der Übergang vom Buddhi-Verstand zum Ātman-Bewusstsein, nachdem alle Gedankenformen und Wahrnehmungen aufgelöst sind und nur noch latente Erinnerungen an die Vergangenheit bleiben.
- Nirbija-Samādhi – das Bewusstsein ist frei von keimhaften Wünschen und gespeicherten Eindrücken.
- Dharma Megha-Samādhi – inhaltsfreies Bewusstsein

Immer wieder zu Füßen eines verwirklichten Meisters zu sitzen, verändert die Schüler auf verschiedenen Ebenen. Der Prozess des „Sich-Einschwingens“ auf den Satguru dauert unterschiedlich lang – abhängig davon, wie intensiv der Schüler praktiziert und wie schnell es ihm gelingt, sein Herz zu öffnen und loszulassen. Das Ergebnis ist immer gleich, die Gedankenbewegungen kommen zum Stillstand und Samādhi wird erreicht – in diesem oder in einem der nächsten Leben.

-- Assistant Kriyacharya David Schulz

Kriya Yoga – Ursprünge, Philosophie, Wissenschaft und Praktiken

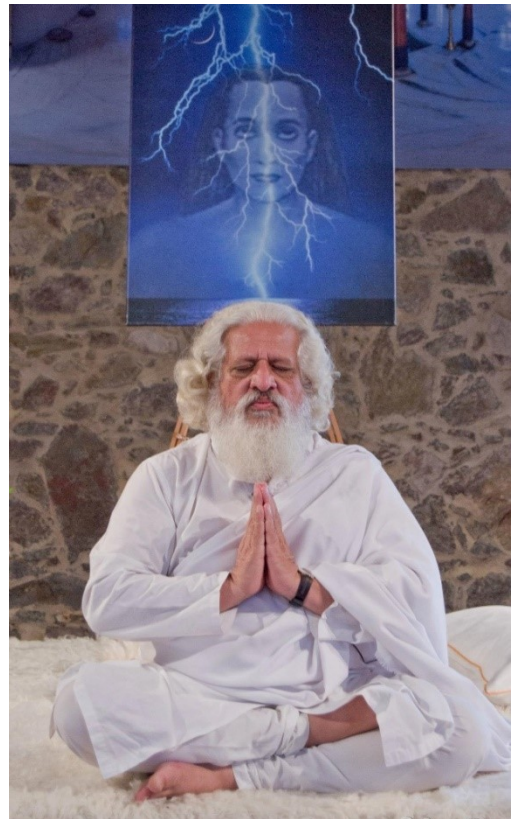
Die Wissenschaft des Kriya Yoga wurde der modernen Welt durch Mahavatar Babaji und seinen geliebten Schüler Lahiri Mahasaya vorgestellt.

Im Mikrokosmos kreisen die Elektronen um den Atomkern innerhalb eines Atoms. In ähnlicher Weise bewegen sich die Erde und die anderen Planeten im Makrokosmos unseres Sonnensystems in einer elliptischen Umlaufbahn um die Sonne. Durch diese Umlaufbahn sind zu bestimmten Zeiten die Planeten von der Sonne am weitesten entfernt, zu anderen Zeiten sind sie ihr jedoch am nächsten. Nun ist es so, dass die Sonne in unserem Sonnensystem einen Partnerstern hat und beide um einen gemeinsamen Anziehungspunkt kreisen. Gemeinsam mit ihren Planeten bewegen sich sowohl die Sonne als auch ihr Partnerstern um das „Große Zentrum“, ein supermassives schwarzes Loch im Mittelpunkt unserer Milchstraße.

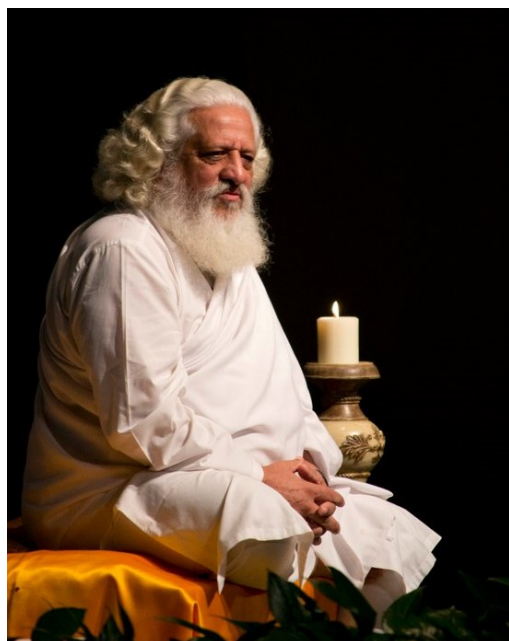
Wenn sich die Sonne im Laufe ihrer Bewegung dem „Großen Zentrum“ annähert, manifestieren sich nach und nach innere Tugenden der Menschen, wodurch die Kraft des Verstehens gesteigert wird. Wenn die Sonne sich vom „Großen Zentrum“ entfernt, verflüchtigen sich die Tugenden, das Begreifen und Verstehen verringern sich. Diese Bewegung der Sonne verursacht einen Kreislauf ansteigender und absinkender Zeitalter über lange Zeiträume hinweg, was durch die anwachsenden und sich dann wieder verringern den elektromagnetischen Kräfte verursacht wird, die die Sonne und andere nahe Sterne hervorbringen. Diese Manifestation und Evolution der Galaxie erstrecken sich über einen Zeitraum von tausend Zeitaltern, wobei die Sonne fortwährend um das „Große Zentrum“ kreist.

Die vier sich manifestierenden Zeitalter sind bekannt als das Dunkle Zeitalter (1.200 Jahre der Unwissenheit), das Elektrische Zeitalter (2.400 Jahre des Verstehens der Elektrizität und ihrer Anwendung), das Magnetische Zeitalter (3.600 Jahre des Verstehens und der Anwendung des Magnetismus) und als das Spirituelle Zeitalter (4.800 Jahre des Verstehens der Psyche und ihrer Anwendungen).

Folglich benötigt die Sonne 12.000 Jahre, um von dem Punkt ihrer Umlaufbahn, der am weitesten vom „Großen Zentrum“ entfernt ist, zu dem Punkt zu gelangen, der dem „Großen Zentrum“ am nächsten ist. Weitere 12.000 Jahre benötigt sie, um von dem Punkt der Umlaufbahn, der dem „Großen Zentrum“ am nächsten ist, wieder zu dem Punkt zurückzugelangen, der vom „Großen Zentrum“ am weitesten entfernt ist.



Während der Zeitraum, den die Erde für eine Umrundung der Sonne benötigt, Sonnenjahr genannt wird, heißt der Zeitraum, in dem der Mond einmal vollständig die Erde umkreist, ein Mondmonat. Die Dauer eines Zeitalters kann anhand von Sonnenjahren oder Mondmonaten ausgedrückt werden. Ein wenig mehr als zwölf Mondmonate entsprechen einer Umrundung der Sonne. Während dieses Zeitraumes wird der gesamte Körper wieder aufgeladen und erquickt.



Die alten Weisen fanden heraus, dass das Geheimnis des Verstandes eng verknüpft ist mit der Herrschaft über den Atem und die Lebensenergie. In alten Schriften steht geschrieben, dass ein Jegliches, das sich im Universum befindet, seine Entsprechung im menschlichen Körper hat. Im Kriya Yoga wird das Gehirn im menschlichen Körper als das „Sonnen-Prinzip“ aufgefasst, während der menschliche Verstand als „Mond-Prinzip“ betrachtet wird.

Mit diesen Prinzipien als Grundlagen wurde die Technik des Kriya Yoga entwickelt, durch die das „Mond-Prinzip“ des Verstandes von der Basis der Wirbelsäule zum „Sonnen-Prinzip“ im Gehirn hinbewegt wird, was durch die der Kraft der Atemzüge entlang des Wirbelsäulenkanals geschieht. Dies entspricht dem Firmament, wodurch auch die Bewegung des äußeren Mondes herbeigeführt wird, der die lunaren Monate konstituiert. Ein solcher, den

Wirbelsäulenkanal entlangführender, kompletter Bewegungszyklus des Verstandes zwischen diesen beiden Punkten des Wirbelsäulenkanals ist das Äquivalent eines Mondmonats, der im eigenen Körper vollzogen wird. Die Weisen bezeichnen eine solche Bewegung als eine „Kriya“. Die Ausführung einer Kriya dauert durchschnittlich etwa 30 Sekunden und löst einen subtilen Fortschritt in der Entwicklung aus. Durch wiederholtes Üben der Kriyas kann man die Entsprechung der Zeitalter in kurzer Zeit, innerhalb der eigenen Lebensspanne, vollziehen.

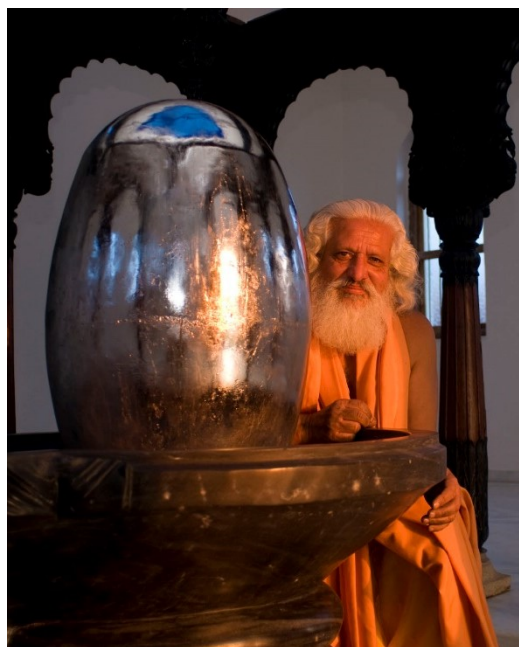
Die Kriya-Meister betonen, dass feinere Tugenden und Fähigkeiten der höheren Weltzeitalter, die (normalerweise) im Laufe von tausenden von Jahren herausgebildet werden, durch das Üben der entsprechenden Zahl von Kriyas erreicht werden können. Des Weiteren werden im Kriya Yoga fortgeschrittene Techniken entwickelt, die es ermöglichen, bereits in einer so kurzen Zeitspanne wie sechs oder sieben Jahren die Erfüllung des Kriya Yoga zu erlangen. Folglich entspricht eine halbe Minute Kriya Yoga einem Jahr natürlicher spiritueller Entfaltung. Eine halbe Minute Kriya ist auch bekannt als eine Shiva Shakti Kriya.

Die Bewegung des Kriya-Atems entlang des Wirbelsäulenkanals bewirkt eine Magnetisierung der Wirbelsäule, was wiederum eine Umkehr des elektrischen Stroms der Lebensenergie (Prana) auslöst. Im Yoga ist diese Umkehr des Prana-Flusses als Pratyahara bekannt. Gleichzeitig erweckt der Kriya-Atem die latente Kundalini-Energie (bioelektrische Energie in Form von Licht, Klang und Vibration), die dreieinhalbmal aufgerollt am unteren Ende der Wirbelsäule liegt. Die erweckte Kundalini-Energie versucht nun, entlang der Wirbelsäule aufzusteigen, um sich mit ihrer Quelle zu vereinen, dem „Absoluten Bewusstsein“, das sich oberhalb des Kronenchakras am Scheitel des Kopfes befindet. Bevor die Energie erfolgreich das Kronenchakra erreichen kann, muss sie alle Chakren passieren und die drei Knoten innerhalb des „Zentralen Kanals“ durchstechen. Dies wird erreicht durch die Gnade des Sadgurus. Durch die von der Wirbelsäule ausgehenden Nervenstränge findet die Energie Zugänge zu den verschiedenen Körperteilen und reinigt diese auf feinstofflicher Ebene.

Außerdem löscht die Kundalini das Karma, das in den Chakren und den Nukleinbasen (Stickstoff enthaltenden Bestandteilen der DNA) gespeichert ist, und beeinflusst so die in der DNA verschlüsselten Gene. Das Karma eines Menschen ist bestimmt durch die Gene, die in der DNA ausgedrückt sind und die von den Vorfahren einschließlich der Eltern weitergegeben werden. So legt das Karma fest, in welche Umgebung und in welche Familie ein Individuum „hineingeboren“ wird, wodurch die Gene sich größtmöglich ausdrücken können, um das Karma während der zur Verfügung stehenden Lebenszeit zu erfüllen.

Wenn die Kundalini-Energie mit den Neuronen des Gehirns in Kontakt tritt, werden diese aufgeladen und das Bewusstsein erweitert. Mit jedem Kriya-Atemzug werden mehr und mehr Neuronen aktiviert. Schließlich aktivieren sie sich alle zeitgleich und verleihen dem Kriya Yogi das „Kosmische Bewusstsein“. Diese Technik des Kriya Yoga stellt eine wunderbare Methode dar, um den schwer beherrschbaren Geist zu kontrollieren. Es ist unabdingbar, den Körper und seine Bestandteile zu reinigen, bevor das „Kosmische Bewusstsein“ erweckt werden kann. Diese Reinigung wird erreicht durch das Praktizieren der Shiva Shakti-Atmung.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es eine Beziehung gibt zwischen der Atemfrequenz und den Schwankungen zwischen den verschiedenen Geisteszuständen. Viele Beispiele über die mathematische Wechselwirkung zwischen der Atmung einer Person und den Unterschieden in ihrem Bewusstsein könnten hier angeführt werden. So atmet ein Mensch, dessen Aufmerksamkeit voll und ganz in Beschlag genommen ist, sehr langsam. Fokussierung als beständige Aufmerksamkeit ist abhängig von langsamer Atmung. Schneller oder ungleichmäßiger Atem ist unvermeidliche Begleiterscheinung negativer Emotionen wie Furcht, Lust oder Zorn. Der rastlose Affe atmet 32-mal pro Minute, im Gegensatz zum Menschen, der durchschnittlich 18-mal pro Minute atmet. Elefant, Schildkröte, Schlange und andere Tiere, die für ihre Langlebigkeit bekannt sind, haben eine geringere Atemfrequenz als der Mensch. Die Schildkröte beispielsweise, die dreihundert Jahre alt werden kann, atmet nur viermal in der Minute. Das menschliche Herz schlägt, um durch den Atem Sauerstoff aufzunehmen, damit aufgrund des Stoffwechselprozesses innerlich angesammeltes Kohlendioxid oxidiert wird.



Die Kriya-Atmung führt zu einer höheren Sauerstoffaufnahme, wodurch das Herz und die mit ihm verbundenen unwillkürlichen Nerven entlastet werden. Die Vorzüge des Kriya Yoga sind ungezählt. Das Blut wird de-karbonisiert und anschließend wieder mit Sauerstoff aufgeladen. Dieser zusätzliche Sauerstoff verjüngt das Gehirn und die Wirbelsäulenzentren. Indem er die Akkumulation venösen Blutes stoppt, kann ein Kriyaban den Verfall des Gewebes anhalten und somit den Alterungsprozess zum Stillstand bringen. Verfall und Mutation im Körper werden jeweils durch zusätzliche Lebenskraft (Einatem) und den Ausatem gestoppt. Dies beruhigt das Herz und ermöglicht Kontrolle der Lebensenergie durch Atemkontrolle. Auch der Geist wird für eine Weile aus dem Griff des Lebensstromes befreit. Indem er durch die Praxis des Kriya Yoga den Atem in Bewusstsein verwandelt, ist es dem Kriya Yogi möglich, Atem als eine geistige Handlung und seine eigene, traumgleiche Natur zu erkennen. Dies befreit ihn von den Auswirkungen seiner eigenen Handlungen.

Siddhanath Forest Ashram und der Quecksilber-Shivalingam

Im Geiste von „Erdfrieden durch inneren Frieden“ hat Yogiraj mit seiner Ehefrau das Hamsa Yoga Sangh-Mutterzentrum gebaut, den Siddhanath Wald-Ashram. Er liegt in dem sanften Tal des Sita Mai, außerhalb der Stadt Pune. Seine Frau, mit der er seit 40 Jahren verheiratet ist, Gurumata Shivanini (von Yogirajs Schülern liebevoll Ayi oder Mutter genannt) ist eine machtvolle Yogini. Gemeinsam haben sie zwei Kinder großgezogen und sind auch mehrfache Großeltern. Mit ihrem Beispiel demonstrieren sie, dass es nicht zwingend notwendig ist, ein Leben der Entsagung zu führen, um zu meditieren und Erleuchtung zu erlangen.

Beide verbringen viel Zeit im Siddhanath Wald-Ashram, der allen ernsthaften und aufrichtigen Suchern weltweit für spirituelle Verjüngung offensteht. Der Ashram ist ein Siddha Peeth (Land, das mittels der Shakti-Energie eines spirituellen Meisters spiritualisiert worden ist), ein Tapo-Bhumi (Kundalini-Kraftzentrum) und besitzt einen der kraftvollsten Erdfriedenstempel auf der Welt. Dieser Tempel umschließt den größten bekannten soliden Parasmani (alchemistischer Quecksilber-Shivalingam), der den merkurischen Verstand, der über ihn meditiert, alchemisch in einen stillen Geist erleuchteten Bewusstseins verwandelt.

