



# Babaji's Kriya Yoga®

## Eine Zeit für Veränderungen

von M. Govindan Satchidananda

Die Veränderungen der letzten Zeit in Politik, Finanzwelt, Wirtschaft und Umwelt haben dazu geführt, dass viele Leute

Veränderungen fordern, während Andere diese fürchten. Politiker und Wähler streiten darüber. Wir sind in eine Periode der Geschichte eingetreten, die nicht vergleichbar ist mit irgendetwas, an das wir uns erinnern können. Zumindest sagen die Medien das, die uns ständig mit Nachrichten der neuesten Krise oder des neuesten Desasters bombardieren.

Es ist wichtig, von dem ganzen Schauspiel, in das uns die Medien hineinzuziehen versuchen, einen Schritt zurückzutreten. Wandel ist unvermeidlich. Gerade weil sich die Geschwindigkeit des Wandels durch die schnelle technologische Entwicklung in den letzten Jahren erhöht hat, ist es wichtig, selbst im Gleichgewicht zu bleiben und sich vom Handel mit der Angst nicht allzu sehr beeindrucken zu lassen. Die Medien haben ihre eigenen Interessen. Sie wollen, dass du sie weiter konsumierst und die einfachste Art, dies zu erreichen, ist, deine Vitalkraft zu erregen, indem sie die Nachrichten aufbauschen. Das meiste von dem, was heute als Nachrichten gilt, sind gar keine Nachrichten, sondern eher Kommentare, Spekulationen, Beurteilungen und Sensationsmacherei. Man muss das eigene Urteilsvermögen benutzen, um die Nachrichten von allem Übrigen zu unterscheiden. Eins ist sicher: „Auch dies wird vorbeigehen.“ Im Yoga geht es darum, das Gleichgewicht oder Sattva oder „Sein“ zu kultivieren. Alle unsere Übungen, seien es nun Asanas, Atemübungen, Meditation, Mantras oder Hingabe, führen uns zu vollkommener und geheimnisvoller Präsenz. In dieser Ausgabe des Journals konzentrieren wir uns auf das, was wir tun müssen, um in dieser Zeit des Wandels unser Gleichgewicht zu bewahren.