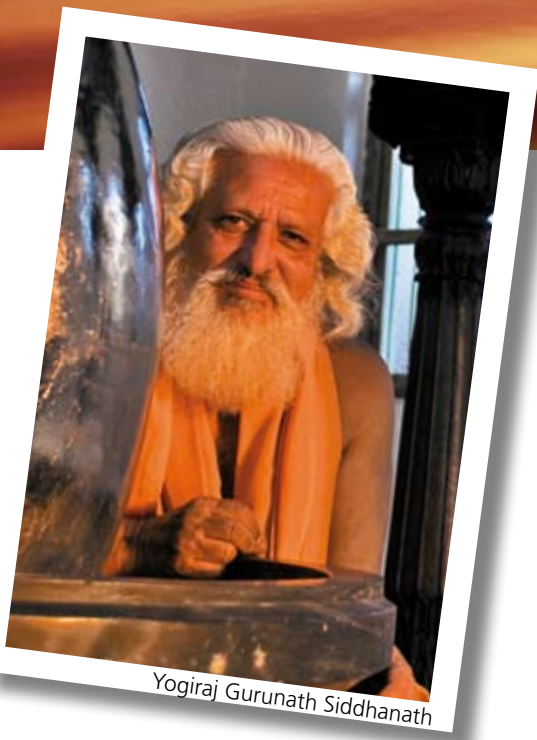


# Kriya-Yoga & Surya-Yoga

Inneres und äußeres Licht: Yogiraj Gurunath Siddhanath verbindet die beiden uralten Traditionen des Kriya- und des Surya-Yoga. Im Interview mit YOGA AKTUELL spricht er über die wirksame Anwendung beider Techniken zur Verjüngung sowie vor allem für spirituelle Zwecke und über die bevorstehende solare Zivilisation



Yogiraj Gurunath Siddhanath

## Interview

INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER

**D**

er Householder-Yogi Yogiraj Gurunath Siddhanath wurde am 10. Mai 1944 in Gwalior, Indien, geboren und ist ein Nachfahre der uralten Familie von Ikshavaku Rama der solaren Dynastie. Obwohl er in ein königliches Ambiente

geboren wurde, war er von Anfang an ein Siddha und erlebte schon ab dem Alter von drei Jahren spontane Erleuchtungszustände. Nachdem er bereits in jungen Jahren spirituelle Realisierung erreicht und seine akademische Ausbildung abgeschlossen hatte, verließ er sein altes Leben und ging seiner Berufung als Yogi nach. Er meditierte, wie viele große Yogis, über Jahre hinweg in den Höhlen des Himalaya und begegnete 1967 dort auch dem großen Avatar Babaji, was sein Leben nachhaltig veränderte. Heute lehrt Yogiraj, der der Nath-Tradition angehört, einer zeitlosen Linie spiritueller Meister, weltweit den authentischen Kriya-Yoga nach Babaji. Mittels einer besonderen Atemtechnik werden sämtliche Zellen mit Prana aufgeladen, was den Alterungsprozess verlangsamt. Außerdem werden die Chakras gereinigt und mit göttlicher Energie aufgeladen. Dadurch wird altes negatives Karma aufgelöst. Durch das Übertragen der Kundalini-Shakti durch Yogiraj kann man in einen höheren Bewusstseinszustand gelangen, in



dem Friede und Glückseligkeit verankert sind. Außerdem vermittelt Yogiraj spezielle Techniken des Surya-Yoga, mit deren Hilfe Körper und Geist mit pranischem Licht aufgeladen werden. Diese Technik hat er direkt von Babaji erhalten, mit dem Auftrag, sie an die sich im Umbruch befindende Menschheit weiterzugeben. Surya-Yoga dient sowohl der geistigen Entwicklung als auch der körperlichen Heilung. Yogiraj Gurunath Siddhanath lebt in seinem „Wald-Ashram“, der sich in der Nähe von Poona in Indien befindet und allen ernsthaft Interessierten offensteht. Dort finden regelmäßig Retreats statt. Außerdem hält er weltweit Seminare. In Deutschland wird im Sommer 2011 vom 24. bis 26. Juni ein Seminar in der Nähe von Dresden stattfinden.

**YOGA AKTUELL: Sie lehren sowohl Kriya-Yoga als auch Surya-Yoga. Gibt es eine Verbindung zwischen diesen beiden Yoga-Formen?**

**Yogiraj Gurunath Siddhanath:** Ja, die gibt es. Auf einen einfachen Nenner gebracht, kann man den Kriya-Yoga als Yoga des inneren Lichts bezeichnen, und den Surya-Yoga als Yoga des äußeren Lichts. Denn im Surya-Yoga arbeitet man mit der sichtbaren Sonne bzw. mit dem in den Sonnenstrahlen enthaltenen göttlichen Licht, das sich im Prana offenbart. Im Kriya-Yoga erweckt man durch bestimmte Techniken das allen Menschen innewohnende innere Licht.

**Warum waren diese Techniken so lange Zeit im Verborgenen?**

Kriya-Yoga ist eine alte Wissenschaft in Indien, die die Yogis im Himalaya über die Jahrhunderte hinweg praktiziert und nur an würdige Schüler weitergegeben haben. Diese hocheffektive Technik wurde nicht im eigentlichen Sinne geheim gehalten. Im Mittelalter haben vielmehr politische Gründe und wechselnde philosophische Strömungen dazu geführt, dass der Kriya-Yoga in den Hintergrund getreten ist und eine Zeitlang gänzlich verschwunden zu sein schien.

**Worin besteht die Verbindung zwischen Kriya- und Surya-Yoga?**

Nach dem Mittelalter kam der Kriya-Yoga durch Shiv Goraksha Babaji wieder zum Vorschein. Bevor Babaji diese Technik im Jahre 1861 erneut an Lahiri Mahasaya (1828–1889) weitergab, der im Westen durch Paramahansa Yoganandas (1893–

1952) Bestseller „Autobiographie eines Yogi“ bekannt wurde, hatte er sie bereits im 8. Jahrhundert an Shankaraya (788–820) sowie später an den Heiligen Bhartrnath (1010–1126) und auch an Kabir (1440–1518) weitergegeben. Es ist eine alte Wissenschaft, die von den Königen der Solardynastie von König Ram, Lord Krishna und all den Großen, die vor über 5000 Jahren gelebt hatten, bewahrt wurde. Der große Yogi Sri Yukteswarji wurde von seinem Guru Lahiri Mahasaya in diese wissenschaftliche Technik eingeweiht.

»Surya ist die siebente Sonne hinter unserem Herrn, der Sonne. Alle Sonnen sind umhüllt und durchdrungen von ihr. Das Feinere durchdringt und hüllt das Größere ein, atmet das Hamsa-Leben in die Unermesslichkeit der Schöpfung und belebt jedes Atom unserer Schöpfung. Surya, die zentrale spirituelle Sonne, ist die Essenz Gottes, verborgen in jeder menschlichen Seele. Die Sonne ist die Wirklichkeit, die das Leben der Menschheit in Bewegung hält.«

Yogiraj Gurunath Siddhanath

Dieser hat sie an Paramahansa Yogananda (1893–1952) weitergegeben, dessen Aufgabe es war, den Kriya-Yoga in den Westen zu bringen, um eine geistige Brücke zwischen Ost und West zu schlagen.

**Stehen Sie in derselben Tradition?**

Ja, ich führe diese Tradition fort. In den Kriya-Yoga wurde ich von Satyananda Giri und Hariharananda Giri eingeweiht. Letzteren traf ich 1967 und 1972, und ich verbrachte viel Zeit mit ihm. Außerdem habe ich viele Meister im Himalaya aufgesucht. Doch erst die Begegnung mit dem großen Babaji veränderte mein Leben grundlegend. Er gab mir seinen Segen und übermittelte mir u.a. auch den Surya-Yoga, wie ich ihn heute lehre. Der Surya-Yoga kann als eine Art Vorbereitung für den Kriya-Yoga betrachtet werden. Wenn man weiß, wie man mit den Sonnenstrahlen arbeiten kann, schafft man damit noch idealere Bedingungen für das Praktizieren des Kriya-Yoga. Doch auch für sich alleine bringt der Surya-Yoga eindrucksvolle spirituelle Ergebnisse. Da-

rüber hinaus ist die bewusste Arbeit mit der Sonne eine wunderbare Heilmethode, mit der man sowohl körperliche als auch geistige Krankheiten heilen kann. Für dieses großartige Wissen sind bislang nur wenige Menschen offen, doch das wird sich in der Zukunft ändern, da wir einer neuen Sonnenzivilisation entgegengehen. Das Praktizieren von Surya-Yoga ist die ideale Vorbereitung darauf.

**In Indien heißt es, Babaji sei ein ewig lebender Avatar. Im Westen fällt es vielen Menschen nicht so leicht, die Idee eines Avatars zu akzeptieren. Wie wird man zum Avatar?**

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um jemals ein Avatar zu werden, besteht darin, ein Leben in vollkommener Harmonie zu führen. Wenn man ein ausgeglichenes, spannungsfreies Leben unter guten Bedingungen führt und darüber hinaus die wissenschaftliche Kriya-Yoga-Technik korrekt anwendet, kann man den Alterungsprozess der Körperzellen stoppen und Langlebigkeit erreichen. Das kann tatsächlich jeder Mensch tun. Das Praktizieren von Kriya-Yoga verjüngt den Körper, denn mithilfe dieser Technik werden die Chakras und alle Zellen gereinigt, was den Alterungsprozess erheblich verlangsamt bzw. völlig verhindert. Der Surya-Yoga, den ich lehre, ist eine optimale Technik, um Licht in die Zellen aufzunehmen. Man muss allerdings die Kenntnis haben, wie man das Sonnenlicht richtig aufnehmen kann. Denn nur dadurch, dass man sich von der Sonne bestrahlen lässt, geschieht nichts. Man muss wissen, wann das Sonnenlicht die beste Wirkung hat, spezielle Atemtechniken anwenden und vor allem auch Sonnen-Mantras rezitieren. Dann kann der Prana des Sonnenlichts auf optimale Weise aufgenommen werden, und es werden sich auch Resultate zeigen.

**Wie lange muss man üben, um Resultate zu erlangen?**

Im Kriya-Yoga geht es in erster Linie um die spirituellen Resultate. Das Endziel eines ernsthaften Kriya-Yogi besteht darin, die Verschmelzung des individuellen Bewusstseins mit dem göttlichen Bewusstsein zu erlangen. Dies nennt man gemeinhin Samadhi bzw. Erleuchtung. Dieser Zustand ist die Essenz von Babaji. Doch auch der physische Körper profitiert von dieser Technik. Wenn man regelmäßig Kriya-Yoga praktiziert, wird der Alterungsprozess verlangsamt. Wenn man sechs bis

acht Stunden pro Tag übt, kann er fast ganz gestoppt werden. Wenn man, wie die Yogis im Himalaya, den ganzen Tag Kriya übt, verwandelt sich der Körper in Licht. Was der Kriya-Yoga bewirkt, hängt davon ab, wie man lebt, wie viel Zeit man dafür investiert. Für Menschen, die ganz normal im Leben stehen, reicht eine zweistündige tägliche Praxis aus, um positive Resultate zu erreichen. Der Stoffwechsel wird dadurch in jedem Fall verändert, und das Herz, die Lungen, die Leber usw. altern langsamer. Ohne Kriya-Yoga altern die Zellen durch den täglichen Stress und die Anforderungen des Lebens ganz allgemein wesentlich schneller. Natürlich steht auch der spirituelle Fortschritt in direktem Zusammenhang mit der Zeit, die man meditiert.



Auf dem Ashram-Gelände befindet sich der kraftvolle Erdfriedenstempel mit dem größten bekannten Shivalinga aus solidem Parasma (alchemischem Quecksilber)

### Was genau bewirkt Surya-Yoga?

Bei dem Surya-Yoga, den ich im Auftrag von Shiv Goraksha Babaji lehre, handelt es sich um die Wissenschaft der Biolumineszenz bzw. Solar-Osmose. Ohne Sonne gäbe es bekanntlich kein Leben auf der Erde. Der Prana gelangt mit dem Sonnenlicht auf die Erde. In den Sonnenstrahlen ist die Prana-Konzentration am höchsten. Wie die Pflanzen durch die Photosynthese Sonnenlicht aufnehmen, können auch wir Menschen eine direkte „Photosynthese“ vollziehen, indem wir das Sonnenlicht auf bestimmte Weise einatmen.

### Wie gelangt das Sonnenlicht in den Körper?

Dies geschieht durch Biolumineszenz, die mit der Photosynthese vergleichbar ist. Die Sonne gelangt dabei an einigen wichtigen Stellen in den Körper. So z.B. über die Medulla oblongata, die sich an

der Schädelbasis befindet, die man auch den „Mund Gottes“ nennt. Ferner über das Dritte Auge, das sich direkt vor der Hirnanhangdrüse befindet. Dort wird die spirituelle Essenz übertragen. Durch die Aufnahme im Herzzentrum, dem Anahata-Chakra, gelangt die göttliche Liebe in den Herzlotus. Es gibt spezielle Techniken, die dabei helfen, das Sonnenlicht optimal aufzunehmen. Zu diesen Techniken gehören u.a. Mudras und Mantras. So hilft z.B. das Khechari-Mudra (aufgerollte Zunge) dabei, das Sonnenlicht über die Medulla oblongata aufzunehmen. Es handelt sich hier allerdings um Techniken, die von einem Lehrer übermittelt werden müssen. Einem normalen Menschen sind sie nicht bekannt, und er kann sie ohne Anleitung auch nicht nachvollziehen. Natürlich profitiert jeder Mensch von dem Sonnenlicht, das er über die Haut aufnimmt, wenn er im Freien ist bzw. sich der Sonne aussetzt.

Durch die Sonnenbestrahlung wird das lebensnotwendige Vitamin D produziert, deshalb sollte jeder mindestens ein halbstündiges Sonnenbad pro Tag nehmen, um gesund zu bleiben. Übermäßiges Sonnenbaden in der prallen Sonne soll man jedoch meiden, da es schädlich ist.

### Wann ist die beste Zeit, um das Sonnenlicht aufzunehmen?

Es gibt vier magnetische Zeiten: den Morgen, der dem Frühling entspricht, den Mittag, der für den Sommer steht, den Abend, der zum Herbst gehört, und die Nacht, die mit dem Winter korrespondiert. Die Sonnenstrahlen bei Sonnenaufgang sind am wichtigsten. Sie helfen, die Zellen mit O<sub>3</sub> aufzuladen, das in den Photonen, die in den Sonnenstrahlen enthalten sind, reichlich vorhanden ist. Wenn man regelmäßig Surya-Yoga praktiziert, baut man damit ein Schutzschild aus Photonen auf,

ANZEIGE



## THE POWER OF LOVE - 7. YOGA CONFERENCE GERMANY

Vom 27. - 30. Mai 2011 findet die 7. YOGA CONFERENCE GERMANY statt. Zum siebten Mal wird KÖLN zur Yogahauptstadt Europas!

Mit Katchie Ananda, Tom Beyer, Patrick Broome, Richard Hackenberg, Susanne Kemmerer, Bryan Kest, Gurmukh Kaur Khalsa, Young Ho Kim, David Lurey, Jason Nemer, Adam Rinder, Desiree Rumbaugh, Lucia Nirmala Schmidt, Ronald Steiner, Dechen Thurman, Jai Uttal, Mark Whitwell und Duncan Wong.

Sponsoren:  
yogaservice.de  
yoga

Ashtanga Yoga Acro Yoga  
Anusara Yoga Chi Yoga Inside  
Yoga Jivamukti Yoga Kundalini  
Yoga Power Yoga Vinyasa Yoga  
Yogic Arts Yoga of Heart Yoga  
Therapy Nightflight Pranayama  
Kirtan Vorträge Meditation Thai  
Massage Ashtanga Yoga Acro Yoga  
Anusara Yoga Chi Yoga Inside



Lord Vishnus Couch  
Aachener Str. 23, D 50674 Köln  
Fon: +49 (0)221 - 2585083, info@yogaconference.de

Anmeldung und Informationen unter: [www.yogaconference.de](http://www.yogaconference.de)



die die Aura stärken und auf allen Ebenen positive Wirkungen zeigen. Die Sonne ist auf den unterschiedlichen Ebenen wirksam. Sie belebt und verjüngt sowohl auf physischer und emotionaler als auch auf geistiger Ebene. Für Letztere ist ein spezielles Wissen notwendig. Feststeht, dass man durch das Praktizieren von Surya-Yoga durch die sichtbare Sonne zur unsichtbaren geistigen Sonne gelangt.

### Warum ist Surya-Yoga für unsere Zeit so wichtig?

Surya-Yoga ist eine Wissenschaft, die über 10.000 Jahre alt ist. Heutzutage wird dieser wunderbare Yoga neu entdeckt. Allerdings lehre nicht nur ich ihn, sondern auch andere. Im Westen wurde der Sonnen-Yoga durch den bulgarischen Sonnenmeister Omraam Aïvanhov bekannt.

Surya-Yoga ist der Yoga der neuen Zeit und wird in Zukunft immer mehr Beachtung finden. Ich habe eine spezielle Methode, die sehr effektiv ist, u.a. deshalb, weil sehr wirkungsvolle Mantras verwendet werden. Beim korrekten Rezitieren dieser Mantras kann man das Beste aus den Sonnenstrahlen extrahieren (Sie können z.B. das Gayatri-Mantra rezitieren, vgl. YOGA AKTUELL Heft 65; Anm. d. Red.). Außerdem kommen auch Mudras zum Einsatz, mit deren Hilfe das Sonnenlicht aufgefangen bzw. kanalisiert werden kann. Die Verbindung von Sonnen-Mantras und den entsprechenden Mudras ist sehr wichtig und macht den Surya-Yoga so effektiv. Je mehr Prana man über das Sonnenlicht aufnimmt, desto stärker wird auch das Immunsystem. Bestehende Krankheiten können beseitigt werden, denn durch das Sonnenlicht werden Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Der Energielevel erhöht sich, wodurch das Entstehen neuer Krankheiten verhindert werden kann.

### Braucht man eine Einweihung für Surya-Yoga?

Für den ersten Teil nicht. Die entsprechenden Übungen stehen auf meiner Website, und man kann sie auch auf youtube sehen. Ich habe diese Techniken extra öffentlich gemacht, damit sie möglichst vielen Menschen zugänglich sind. Denn die Menschheit braucht viel Licht angesichts der kommenden kosmischen Ereignisse, die mit dem Jahr 2012 einhergehen. Der zweite Teil des Surya-Yoga, der eine besonders starke Heilwirkung hat, muss allerdings von einem zertifizierten Lehrer erlernt werden. Die Menschen müssen möglichst viel Sonnenlicht aufnehmen, um den kommenden Krisen begegnen zu können und diese heil zu überstehen. Wenn man Kriya- und Surya-Yoga

praktiziert, kann man die kommenden Naturkatastrophen überleben, da Körper, Geist und Seele in einer höheren Energie schwingen. Jeder kann Surya-Yoga üben, um sich zu schützen. In Verbindung mit Kriya-Yoga ist man wirklich gut auf die kommenden Ereignisse vorbereitet.

### Was geschieht 2012?

Es wird ein riesiges kosmisches Ereignis geben, das schon lange vorbereitet wurde. 2012 ist das Ende eines 5000-Jahre-Zyklus. Im ersten Zyklus kam 311 v. Chr. Lord Krishna. Der kommende Avatar wird der Kalki-Avatar sein, denn dieser erscheint in Zyklen von 5000 Jahren. Er gilt in den Puranas als die letzte und zehnte Inkarnation Vishnus. Er wird, so heißt es, das Gesetz des Dharma wieder auf der Erde etablieren. Man kann es auch das zweite Erscheinen des Christus nennen. Auch die in der Bibel beschriebenen vier apokalyptischen Reiter sind in diesem Kontext zu sehen. Die großen kosmischen Veränderungen gehen mit Naturkatastrophen einher, was wir ja schon jetzt erleben bzw. erlebt haben. Bei dem Tsunami in Sumatra starben über 300.000 Menschen, das fürchterliche Erdbeben in Pakistan machte Millionen obdachlos, und viele verloren ihr Leben. Auch die Hurrikans in den USA sprechen eine klare Sprache. Der Holocaust ist also schon da. Doch wenn man Kriya- und Surya-Yoga praktiziert und dadurch göttliches Licht in sich aufnimmt, kann man die kommenden turbulenten Zeiten unbeschadet überstehen, da Körper, Geist und Seele in einer höheren Schwingung sind.

### Wie soll man sich die Wiederkunft des Christus denn vorstellen?

Er kommt nicht körperlich, also nicht sichtbar, sondern vielmehr in den Geist der Menschen zurück. Der menschliche Verstand ist bei den meisten Menschen wie ein ungezähmtes Pferd, unkontrolliert und ohne klare Richtung. Das wird sich bei der Rückkehr Christi ändern. Denn durch den Christusgeist werden die Emotionen gezähmt, es tritt Ruhe ein, und viele Menschen können in der Folgezeit den Samadhi-Zustand erreichen. Dieser große Übergang findet zwischen 2012 und 2700 statt. In dieser Zeit wird eine neue Menschheit entstehen, die den Idealen von Shambhala entspricht.

### Ist das die neue Sonnenzivilisation?

Sie wird als solare Zivilisation bezeichnet werden, denn sie ist mit dem Surya-Yoga verbunden. Diese neue Sonnenzivilisation wird später zu einem Solar-Avatar werden. Das wird natürlich seine Zeit

dauern und ist heute nur schwer vorstellbar. Doch es wird so kommen. So wie Babaji der göttliche spirituelle Avatar ist, so wird Surya ein neuer Avatar. Wer den Yoga des Lichts praktiziert, befindet sich schon jetzt auf diesem Weg. Wenn die Menschen ihre Aura mit Licht füllen, indem sie innerlich Kriya-Yoga und äußerlich Surya-Yoga praktizieren, sind sie geschützt. Deshalb sollten möglichst viele Menschen diese wunderbaren Techniken kennenlernen. Auch wenn man nur den ersten Kriya, also die Omkar- und die Atemtechnik übt, ist dies ausreichend. Übrigens werden die großen Kriya-Meister Lahiri Mahasaya und Sri Yukteswar den Menschen in diesen unruhigen Zeiten der kosmischen Veränderungen besonders intensiv zur Seite stehen.

### Worin besteht Ihre besondere Aufgabe?

Sie besteht darin, den Kriya- und Surya-Yoga miteinander zu verbinden. Ich stehe in einer besonderen Verbindung mit Sri Yukteswarji, der seinerseits eine spezielle Verbindung mit Moses hat. Ich habe meine Aufgabe hier zu verrichten, indem ich der Menschheit selbstlos diene und die mir offenbarten spirituellen Wahrheiten weitergebe.

### Vielen Dank für das Interview! ■

## Infos



Termine mit **Yogiraj Gurunath Siddhanath** in Deutschland 2011:  
Workshop: 17.–19. Juni 2011, Köln  
Retreat: 24.–26. Juni 2011, nahe Dresden  
Die Wochenenden beginnen jeweils freitagabends und enden sonntagabends. Mehr Infos unter [info@hamsayoga.de](mailto:info@hamsayoga.de) oder 030/83 10 39 75

Internet: [www.hamsa-yoga.org](http://www.hamsa-yoga.org),  
[www.hamsa-yoga.de](http://www.hamsa-yoga.de)



Sonnen-Yoga mit **Marianne Vidya Scherer** (Yoga-Lehrerin, Autorin) im Yogazentrum „Casa el Morisco“ bei Malaga: So, 24.04. (Ostern) bis So, 01.05. 2011 und So, 14.08. bis So, 21.08. 2011

Internet: [www.sonnen-yoga.eu](http://www.sonnen-yoga.eu), [www.morisco.de](http://www.morisco.de)