

**Thorsten Laue**

# **Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter**

**Bibliografische Einblicke in die  
Healthy, Happy, Holy Organization (3HO)  
des Yogi Bhajan**



**2008**

**Eberhard-Karls-Universität Tübingen**

**Fakultät für Kulturwissenschaften**

**Seminar für Indologie und Vergleichende Religionswissenschaft**

URN: [urn:nbn:de:bsz:21-opus-35961](http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:21-opus-35961)

URL: <http://tobias-lib.ub.uni-tuebingen.de/volltexte/2008/3596>

E-Mail: [thorsten.laue@uni-tuebingen.de](mailto:thorsten.laue@uni-tuebingen.de)

# Übersicht

<i>Abstract</i> .....	1
<b>Quellen zum Sikhismus</b> .....	5
<b>Quellen von Yogi Bhajan</b> .....	8
<b>Quellen über Yogi Bhajans Lehren</b> .....	30
<b>Quellen der Firma Golden Temple (Yogi Tee)</b> .....	50
<b>Internetseitenverzeichnis (Apologetik)</b> .....	52
<b>Wissenschaftliche Quellen über die 3HO (Stand 2008)</b> .....	53
<b>Anhang</b> .....	56

# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht.....</b>	<b>ii</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>iii</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>vi</b>
<b><i>Abstract</i>.....</b>	<b>1</b>
<b>Quellen zum Sikhismus .....</b>	<b>5</b>
<b>Quellen von Yogi Bhajan .....</b>	<b>8</b>
1.1    Lecture-Audiokassetten .....	9
1.1.1    Gurdwara Lecture Series .....	9
1.1.2    Yoga Lectures .....	17
1.2    Lecture-Bücher .....	18
1.2.1    Ehe, Sexualität, Eltern und Kind .....	18
1.2.2    Ernährung.....	18
1.2.3    Kundalini-Lectures .....	19
1.2.4    Lectures zu verschiedenen Themen .....	20
1.2.5    Lehrer/ Lehre .....	21
1.2.6    Man to Man.....	22
1.2.7    Sat Nam Rasayan .....	23
1.2.8    The Mind.....	23
1.2.9    Wirtschaft.....	24
1.2.10    Women in Training .....	24
1.2.11    Übungen und Meditationen .....	26
1.2.12    Weißes Tantra-Yoga (Yoga Festival) .....	26
1.3    Lecture-Videos.....	27
1.3.1    Lecture-Videos zu verschiedenen Themen.....	27
1.3.2    Los Angeles Class.....	28
1.3.3    Meditation Class .....	29
1.3.4    Men´s Courses .....	29

1.3.5	Teacher´s Meeting .....	29
<b>Quellen über Yogi Bhajans Lehren.....</b>		<b>30</b>
1.4	Bücher über Yogi Bhajans Lehren.....	30
1.4.1	Bücher der 3HO zu verschiedenen Themen .....	30
1.4.2	Ehe, Sexualität, Eltern und Kind .....	30
1.4.3	Ernährung.....	31
1.4.4	Frauen und Kundalini Yoga.....	32
1.4.5	Gatka .....	33
1.4.6	Lehrerausbildung .....	33
1.4.7	Männer und Kundalini Yoga .....	33
1.4.8	Master´s Touch .....	34
1.4.9	Numerologie .....	34
1.4.10	Sat Nam Rasayan .....	34
1.4.11	Sikh Dharma .....	35
1.4.12	Tod.....	35
1.4.13	Übungen und Meditationen .....	36
1.4.14	Weißes Tantra-Yoga (Yoga Festival).....	38
1.5	Musik-CDs der 3HO .....	39
1.6	Videos der 3HO .....	40
1.6.1	Videos von Nirvair Singh, Satya Singh und Simran Kaur Khalsa .....	41
1.7	Periodika der 3HO .....	42
1.7.1	Briefe und Kalender der 3HO Deutschland e.V. ....	42
1.7.1.1	Lehrerbrief .....	42
1.7.1.2	Rundbrief .....	43
1.7.1.3	Terminkalender.....	43
1.7.2	Zeitschriften der 3HO Deutschland e.V. ....	44
1.7.2.1	Ashram Bote .....	44
1.7.2.2	Kundalini .....	44
1.7.2.3	Kundalini Yoga Journal.....	45

1.7.3	Zeitschriften der 3HO USA .....	45
1.7.3.1	Aquarian Times.....	45
1.7.3.2	Beads of Truth .....	45
1.7.3.3	Keeping Up! Letter .....	47
1.7.3.4	Kundalini Rising!.....	48
1.7.3.5	Prosperity Paths .....	48
1.7.3.6	Sat Nam.....	48
	<b>Quellen der Firma Golden Temple (Yogi Tee) .....</b>	<b>50</b>
1.8	Bücher der Firma Golden Temple .....	50
1.9	Musik-CDs der Firma Golden Temple .....	50
	<b>Internetseitenverzeichnis (Apoloetik) .....</b>	<b>52</b>
	<b>Wissenschaftliche Quellen über die 3HO (Stand 2008).....</b>	<b>53</b>
	<b>Anhang.....</b>	<b>56</b>
1.10	Appendix.....	56
1.11	Bezug der Quellen .....	56
1.12	3H Organisation Deutschland e.V. ....	57
1.13	KRI – Kundalini Research Institute.....	58
1.14	Punjabi-Namen .....	58
1.15	Rezension zu Laue 2007 – Kundalini Yoga .....	59

# Abkürzungsverzeichnis

3HO D.	3HO Deutschland e.V.
AB	Ashram Bote
AEE	Autumn Equinox Edition
Alb.	Albuquerque
Amerikan.	Amerikanischem
Ams.	Amsterdam
Apr.	April
Aug.	August
Ausgew.	Ausgewählt
B.	Berlin
Bar.	Barcelona
Ber.	Berkeley
BoT	Beads of Truth
Bro.	Brooklyn
B. S.	Bhai Sahib(a)
Cal.	California
Comp.	Comp. bzw. Compiled
Ders.	Derselbe
Dez.	Dezember bzw. December
Dies.	Dieselbe
Diss.	Dissertation
3HO D.	3HO Deutschland e.V.

Ed.	Editor
Ed. by.	Edited by
EncRel	Encyclopedia of Religion
Esp.	Española
Eug.	Eugene
Fa.	Fall
Feb.	Februar bzw. February
FEE	Fall Equinox Edition
F.L.	Fort Lauderdale
Flo.	Florida
For.	Formello
Frühl.	Frühling
Habil.	Habilitation
Hg.	Herausgeber
HH.	Hamburg
Hol.	Hollywood
IKYTA	International Kundalini Yoga Teachers Association
Jan.	Januar bzw. January
JSTOR	Journal for the Scientific Study of Religion
Ka.	Kaur
Kap.	Kapitel
Kh.	Khalsa

KR!	Kundalini Rising!
KRI	Kundalini Research Institute (vom KRI autorisiert)
KU	Keeping Up
KY	Kundalini Yoga
L.A.	Los Angeles
Lb.	Lehrerbrief
Lon.	London
Mar.	March
Mas.	Massachusetts
Mil.	Millis
M. S. S.	Mukhia Singh Sahib
M. S. S.	Mukhia Sardarni Sahiba
MtM	Man to Man (Lecture Series)
N.Y.	New York
n.b.	nicht bekannt
n.e.	nicht existent
Nov.	November
Oct.	October
o. D.	ohne Datum
o. ISBN	ohne Angabe der ISBN
o. J.	ohne Jahresangabe
o. KRI	ohne Autorisation durch das Kundalini Research Institute
Okt.	Oktober



o. O.	ohne Ortsangabe
Orl.	Orlando
Osl.	Oslo
P.	Programm
PB.	Pombano Beach, Florida
PP	Prosperity Paths
Qu.	Quarter
RC	Religion Compass
Rend.	Rendered
Rom.	Rome
Ros.	Roswell
S.D.	San Diego
SDT	Sikh Dharma Times
SEE	Spring Equinox Edition
Sept.	September
Si.	Singh
SN	Sat Nam
Sor.	Soriano
Sp.	Spring
S. S.	Singh Sahib bzw. Sardarni Sahiba
SSE	Summer Solstice Edition
SSS	Siri Singh Sahib (Yogi Bhajan)
Su.	Summer
Sw.	Swami
TK	Termine u. Kontakte

Tk.	Terminkalender
Trans.	Translated (by) bzw. Translation
Übers.	Übersetzt (von) bzw. Übersetzung
Übertr.	Übertragen
Univ.	Universität
Van.	Vancouver
Vk.	Veranstaltungskalender
Vol.	Volume
Wi.	Winter
WiT	Women in Training
WSE	Winter Solstice Edition
YB	Yogi Bhajan
YF	Yoga Festival
Zugl.	Zugleich

## Abstract

Obwohl seit 40 Jahren im Westen aktiv, ist die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) des Yogi Bhanjan (1929-2004) von der deutschen wie internationalen Forschung weitestgehend übersehen worden. Um dieser Forschungslücke entgegenzuwirken, verfasste ich 2003 meine religionswissenschaftlich begründete Magisterarbeit *Darstellung und Quellen der 3HO Deutschland e.V.* Aus dem Darstellungsteil entstand die 2007 im Münsteraner LIT-Verlag publizierte Monographie *Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter. Religionswissenschaftliche Einblicke in die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) des Yogi Bhanjan*. Eine Rezension zu dieser Pionierarbeit ist dem Anhang beigelegt. Bei der vorliegenden Schrift handelt es sich um den Quellenteil der Abschlussarbeit. Beide Studien können als Vorarbeiten für weitere wissenschaftliche Untersuchungen der (deutschen Variante der) Healthy, Happy, Holy Organization Verwendung finden. Herrn Prof. Dr. Günter Kehrer danke ich sehr herzlich für seine solidarische und humorvolle Unterstützung in Vergangenheit und Gegenwart.

3HO-Arbeitsgruppen mit größeren und kleineren Bibliotheken gibt es in Berlin, Bremen, Frankfurt am Main, Freiburg, Hamburg, Köln, Leipzig und München. Über den umfangreichsten Bestand an eigenen Quellen verfügt jedoch die Hauptgeschäftsstelle in Hamburg. Tarn Taran Kaur, die Gründerin der deutschen 3HO, hinterließ bei ihrer Rückkehr in die USA eine Bibliothek mit Lectures von Yogi Bhanjan. Damit als Basis, baut Wilfriede Magerfleisch die Mischung aus Archiv und Bibliothek bis heute aus und bezeichnet sie als repräsentativ. Als Besonderheit gilt hier eine Sammlung von Yogi Bhanjans (in amerikanischem Englisch gehaltenen) Vorträgen auf Video als auch in Buchform.

Die Quellenstudie *Bibliografische Einblicke in die 3HO* liefert eine Bestandsaufnahme der Bibliothek der Hamburger 3H Organisation Deutschland e.V. aus dem Jahr 2003. Sie ist in Referenzen, d. h. in zum Teil kommentierte Bücher (ohne Verlagsangabe, mit ISBN), CDs, Kassetten, Videos und Zeitschriften zu den Bereichen Sikhismus, Yogi Bhanjan, 3HO und Golden Temple gegliedert. Ein Medium ist doppelt angeführt, wenn sich der Inhalt thematisch auch einer anderen Kategorie zuordnen lässt. Materialien der 3HO sind einheitlich unter „DreiHO“ zu recherchieren. Signaturen sowie Uneinlichkeiten bei der Beschriftung der Kassetten und Videos wurden weitestgehend über-

nommen. Hinweise zum Bezug der Quellen, zum Kundalini Research Institute (KRI) und zu Punjabi-Namen bietet der Anhang. Die Angaben zur Literaturlage zur 3HO berücksichtigen den Forschungsstand bis 2008. Wissenschaftliche Quellen zählen mehrheitlich nicht zum Inventar der Hamburger Bibliothek.

Für den Zeitraum der peniblen Sichtung und Sicherung der Quellen war ich Gast des inneren Kerns der 3HO in Hamburg. Ohne das Interesse und der Offenheit der „Yoginis und Yogis“ Katja Thomsen, Simran Kaur und Satya Singh, Wilfriede Magerfleisch und Sat Hari Singh wäre die Primärerhebung nicht durchführbar gewesen. Ihnen, Dr. Christian Fuchs und Peterji Gietz M. A. ist hiermit ein großes Dankeschön ausgesprochen.

Yogi Bhajan war nicht der erste indische Lehrer, der Kundalini Yoga (im Allgemeinen) in die Vereinigten Staaten (1969) und nach Deutschland (1976) gebracht hat. Aber kein anderer Apologet des tantrischen Guruismus hat die Praxis des Kundalini Yoga im Westen so bekannt gemacht wie der aus dem Punjab stammende Sikh. Als Sikh ist Yogi Bhajan als Siri Singh Sahib und in seinem Aspekt als Yogi als Mahan Tantric religionsgeschichtlich in Erscheinung getreten. Es war Yogi Bhajan immer sehr wichtig, dass seine Schüler, sofern sie sich als Sikhs begreifen, nur den Siri Guru Granth Sahib (die heilige Schrift des Sikhismus) als Guru ansehen – und das hat nichts mit dem Tantrismus zu tun. Während Yogi Bhajans Neue Religiöse Bewegung Sikh Dharma (of the Western Hemisphere) ein Konglomerat aus Sikhismus und Kundalini Yoga ist, präsentiert sich die eng mit ihr verbundene Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) als religionsneutraler Fach- und Ausbildungsverband für Kundalini Yoga. Die in Hamburg ansässige 3H Organisation Deutschland e.V. ist der erfolgreichste Anbieter von Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) in der Bundesrepublik. Doch weder mit Kundalini Yoga noch mit Weißem Tantra Yoga, sondern mit „Yogi Bhajan’s Original Yogi Tea“, den ayurvedischen Gewürztees seiner Firma „Golden Temple“, hat der promovierte Betriebswirtschaftler bisher die meisten Menschen erreicht. Ob sich dessen Prognose, im Jahr 2013 werde 40-60% der Menschheit Yoga praktizieren, bewahrheiten wird, bleibt nüchtern abzuwarten. Unterdessen sollte es jedoch nicht versäumt werden, die (deutsche) 3HO-/Sikh Dharma-Bewegung als Teil des Tantrismus im Allgemeinen und im Besonderen als ein Beispiel für eine Gruppierung des tantrischen Sikhismus religionswissenschaftlich zu erforschen.

Although since 40 years active in the west, the Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) of Yogi Bajan (1929-2004) has been more or less neglected by German and international research. In order to close this research gap, I wrote my master's thesis in science of religion *Darstellung und Quellen der 3HO Deutschland e.V.* (Description of and Source Material for the 3HO Germany) in 2003. The monograph *Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter. Religionswissenschaftliche Einblicke in die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) des Yogi Bajan*, which was published in the year 2007 (Münster: LIT), was based on the description part. A review of this pioneer effort is attached in the appendix. The work at hand represents the source material part of the thesis. Both studies can be used as preliminary work for further scholarly research on the (German variant) of the Healthy, Happy, Holy Organization. I wholeheartedly thank Professor Günter Kehrer for his solidary and humorous support in the past and presence.

3HO working groups with bigger and smaller libraries exist in Berlin, Bremen, Frankfurt am Main, Freiburg, Hamburg, Cologne, Leipzig and Munich. The most comprehensive stock of source material can be found in the headquarters in Hamburg. After her return to the US, Tarn Taran Kaur, the co-founder of the German 3HO, left behind a library with lectures of Yogi Bajan. This combination of archive and library was continued and is still being expanded by Wilfriede Magerfleisch, who claims that it is representative. The collection of Yogi Bajan's lectures (on books and videos) in this archive is regarded as a distinctive feature.

The study on source materials – *Bibliographic Insights* – provides an inventory of the year 2003 of the Hamburg library of the 3H Organisation Deutschland e.V. It is organized in the following groups: references i.e. partially commented books (without publisher but with ISBN), CDs, audio cassettes, videos and journals on the subjects Sikhism, Yogi Bajan, 3HO and Golden Temple (Yogi Tea). A media is referenced twice if it can be assigned to more than one category. Materials of the 3HO can consistently be found under the group "DreiHO". Shelfmarks as well as inconsistencies of the labels have been transferred as far as possible. The appendix provides notes on acquisition of the source material, on the Kundalini Research Institute (KRI) and on Punjabi names. The bibliographic information on 3HO represents the state of research in 2008. Scholarly resources are mostly not represented in the Hamburg library.

During the time span of scrupulous classification and preservation of the source material, I was guest of the inner circle of the 3HO in Hamburg. Without the interest and openness of the “Yoginis and Yogis” Katja Thomsen, Simran Kaur and Satya Singh, Wilfriede Magerfleisch and Sat Hari Singh, the survey would not have been possible. To these and to Dr. Christian Fuchs and Peterji Gietz M. A. I herewith give my sincere thanks.

Yogi Bhajan wasn't the first Indian teacher who brought Kundalini Yoga (in general) to the US (in 1969) and to Germany (in 1976). But no other apologist of the Tantric Guruism has popularized the practice of Kundalini Yoga as much as this Sikh from Punjab. As Yogi, Yogi Bhajan carries the title of Mahan Tantric and in his aspect as Sikh, he has made an appearance in the history of religion as Siri Singh Sahib. It has always been very important to Yogi Bhajan that his disciples, as long as they consider themselves Sikhs, would only see the Siri Guru Granth Sahib (the holy book of Sikhism) as their Guru – and this has nothing to do with Tantrism. While Yogi Bhajan's new religious movement Sikh Dharma (of the Western Hemisphere) is a conglomerate of Sikhism and Kundalini Yoga, the tightly associated Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) represents a religiously neutral association and training institute for Kundalini Yoga. The 3H Organisation Deutschland e.V. – based in Hamburg – is the most successful offerer of Kundalini Yoga (as taught by Yogi Bhajan) in Germany. But neither with Kundalini Yoga nor with White Tantric Yoga, but with “Yogi Bhajan's Original Yogi Tea”, the ayurvedic spice teas of his company “Golden Temple”, the business economist holding a doctorate degree has touched the most people. Whether his prognosis will hold true that in 2013 40 to 60% of the world population will practice Yoga, will have to be awaited unemotionally. Meanwhile it should not be missed to keep a scientific eye on the (German) 3HO-/Sikh Dharma movement as being a part of Tantrism in general and as an example of a grouping of tantric Sikhism in particular.

## Quellen zum Sikhismus

Die kursiv markierten Publikationen über Sikh Dharma und Yoga gehören nicht zum Bestand der 3HO-Bibliothek, können aber Aufschlüsse über die Voraussetzungen für die Entwicklung des spezifischen Yogaweges des Yogi Bhajan liefern.

*Anurag Si./ Trilochan Si., Sikhism and Six Hindu Systems (Amritsar 2000) o. KRI, ISBN 81-7601-356-0 n.e.*

*Dalip Si., Yoga and Sikh Teachings: Some Basic Questions (Chandigarh 1979) o. KRI, ISSN 0254-0215.*

*Diwan Si., Glimpses of Chandi Chritra (Mohal 1996) o. KRI, o. ISBN.*

**Gilbar S./ Parmatma Si. Kh.,** Guru for the Aquarian Age. The Life and Teachings of Guru Nanak (Albuquerque 1996<sup>3</sup>) o. KRI, ISBN 0-9655523-0-6. > Die Einleitung dieses Buches, das den “Kindern des Wassermannzeitalters” gewidmet ist, wurde von Yogi Bhajan verfaßt. Guru Nanak selbst wußte natürlich noch nichts von einem “Wassermannzeitalter”...

*Guru Nanaka, Rosary of Lord’s Name: the Science of Inner Ecstasy. Transl. into Punjabi, Hindi and English by Lajpat Rai (Gurgaon 1997) o. KRI, ISBN 81-900718-4-X n.e.*

**Gurutej S. S. Si. Kh. (Ed.),** The History of Sikh Dharma of the Western Hemisphere (Española 1995) o. KRI, ISBN 0-9639847-4-8 n.e. > Selbstdarstellung der 3HO von 1969 bis 1994 mit zahlreichen Farbfotos auf 194 Seiten.

*Horstmann M., Der Sikhismus, in Antes, Peter (Hg.): Die Religionen der Gegenwart: Geschichte und Glauben (München 1996) 136–160, o. KRI, ISBN 3-406-41165-7.*

*Kohli S. S., Tantra Yoga and The Guru Granth. In: Bhatia S. Si., The Sikh Tradition (Patiala 1999) 306 – 313, o. KRI, ISBN 817380558X.*

**Ders.,** Yoga of the Sikhs (Jalandhar 1991) o. KRI, ISBN 81-7205-059-3.

*Mohan Si./ Schwabe J., Botschaft eines Yogi: universaler Einklang im Yoga (Bern 1995<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 3-282-00093-6 n.e.*

*Mohan Si., Mystik und Yoga der Sikh-Meister (Zürich 1967) o. KRI, o. ISBN.*

*Nikky-Guninder Ka. Si., The Feminine Principle in the Sikh Vision of the Transcendent (Cambridge 1993) o. KRI, ISBN 0-521-43287-1.*

**Parmatma Si. Kh./ S. Gilbar,** Guru for the Aquarian Age. The Life and Teachings of Guru Nanak (Albuquerque 1996<sup>3</sup>) o. KRI, ISBN 0-965523-0-6.

**Premka S. Ka.,** Peace Lagoon – Sacred Songs of the Seekers: The Songs of Guru Nanak, Guru Amar Das, Guru Ram Das, Guru Arjun, and Guru Gobind Singh. Comp. and Rend. into American English by S. Premka Ka. (Albuquerque 1974<sup>3</sup>) o. KRI, ISBN 0-913852-03-1 n.e.

**Sardarni Premka M. S. S. Ka. Kh./ Sat Kirpal S. S. Ka. Kh. (Ed.),** The Man Called the Siri Singh Sahib (Los Angeles 1979) o. KRI, o. ISBN. > Die ergiebigste Selbstdarstellung der 3HO auf 448 Seiten. Anlass für die Anfertigung des vergriffenen Buches war das 10jährige Jubiläum des Siri Singh Sahibs/ Yogi Bhajans in Amerika. Da es das KRI quasi selber verfasst hatte, musste es auch nicht von ihm abgenommen werden.

**Sat Hari Si. (Stülpnagel K.),** Nitnem Banis: Die täglichen Gebete der Sikhs. Gurmukhi-Originaltext und deutsche Übers. von Sat Hari Si. Kh. (Frankfurt 1998) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.,** Guru he Bani - eine Auswahl von Worten aus dem Siri Guru Granth Sahib. Übers. von Sat Hari Si. (Hamburg 1992) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.,** Guru Gobind Singh: Jap. Übers. von Sat Hari Si. (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.,** Jap-Ji - Gesang der Seele von Guru Nanak. Übers. von Sat Hari Si. (Frankfurt a. M. 1996<sup>2</sup>) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.,** Kirtan Sohela – Lieder aus Liebe zu Gott. Übers. von Sat Hari Si. (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.,** Gurdwara (Hamburg o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Sat Kirpal S. S. Ka. Kh./ Sardarni Premka M. S. S. Ka. Kh. (Ed.),** The Man Called the Siri Singh Sahib (Los Angeles 1979) o. KRI, o. ISBN. > Die ergiebigste Selbstdarstellung der 3HO auf 448 Seiten. Anlass für die Anfertigung des vergriffenen Buches war das 10jährige Jubiläum des Siri Singh Sahibs/ Yogi Bhajans in Amerika. Da es das KRI quasi selber verfasst hatte, musste es auch nicht von ihm abgenommen werden.



**Schwabe J./ Mohan Si.,** *Botschaft eines Yogi: universaler Einklang im Yoga (Bern 1995<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 3-282-00093-6 n.e.*

**Stukenberg M.,** *Die Sikhs: Religion, Geschichte, Politik (München 1995) o. KRI, ISBN 3-406-39229-6.* > Der Schwerpunkt der Betrachtungen liegt auf dem „Sikh-Konflikt“ des letzten Jahrhunderts. Dieses Büchlein war (nach eigenen Angaben) die erste, wissenschaftlich fundierte Darstellung des Sikhismus in deutscher Sprache (1995!).

**Thiel-Horstmann, M.,** *Leben aus der Wahrheit: Texte aus der heiligen Schrift der Sikhs. Ausgew., eingel. und aus dem Orig. übers. Von Monika Thiel-Horstmann (Zürich 1988).*

**Trilochan Si./ Anurag Si.,** *Sikhism and Six Hindu Systems (Amritsar 2000) o. KRI, ISBN 81-7601-356-0 n.e.*

**Voigts G.,** *Wundersam ist Dein Spiel, Geliebter meiner Seele: Hymnen aus dem Adi Granth. Ausgew. und übertr. von Voigts G. (Cadolzburg 1997) o. KRI, ISBN 3-930103-34-6 n.e.*

## Quellen von Yogi Bhajan

Yogi Bhajan war ungefähr 15mal zu Besuch in Hamburg, das letzte Mal vor drei Jahren. War er auf der Durchreise, blieb er nur für zwei oder drei Tage. Ansonsten verweilte er für ein bis zwei Wochen fast immer privat bei seinen Schülern. Der Minister des Sikh Dharma der westlichen Hemisphäre reiste zudem nicht alleine, sondern in Gefolge von 10 bis 15 „Löwen und Prinzessinnen“. Von dieser war einer für die Aufzeichnung seiner Worte zuständig, denn Yogi Bhajan selbst fixierte seine Worte nicht schriftlich. Anfangs wurden die englischsprachigen Vorträge sowie die Übersetzung - wenn Yogi Bhajan im Ausland referierte - auf Audiokassetten mitgeschnitten, transkribiert und schließlich in Form der Lecture-Bücher zu Papier gebracht. Der geistige Urheber der Lectures ist freilich Yogi Bhajan selbst, wenn auch die Bücher von seinen Schülern zusammengestellt und herausgegeben werden.

Gerade in den 70er Jahren, als die 3HO noch ein junges Gewächs war, wurde auf die Angabe der Helfer in manchen Vorträgen verzichtet. Des Weiteren entstanden Bücher, die in Zusammenarbeit mit Yogi Bhajan verfasst wurden. Seit Mitte der 80er Jahre werden seine Vorträge sowie seine Yoga-Übungsreihen und Meditationen mit einer Videokamera aufgezeichnet. In den USA läuft derzeit ein Projekt zur Archivierung der zwischen 1975 und 1996 gehaltenen Lectures von Yogi Bhajan. Das *Yogi Bhajan Lecture Archive* findet sich im Internet unter <http://fateh.sikhnet.com/Articles>.

Der Vortragsstil Yogi Bhajans zeichnet sich laut der Bibliothekarin der Hamburger 3HO dadurch aus, dass er Dinge sehr genau auf den Punkt bringe, wunderbare Metaphern schaffe, humorvoll und manchmal auch sehr harsch sei, um dann seine Worte wieder schön und erhebend zu formulieren. Vor allen Dingen aber spiele er so mit den Worten, dass sie sich durch ihren Rhythmus und Klang gut einprägen würden. Das Schwierige bei Übersetzungen liege darin, diesen Rhythmus oder Klang zu erhalten. Simran Kaur fügt hinzu, dass Yogi Bhajan einer sei, „der einfach drauf loslegt. Wenn er eine Lecture hält, fängt er bei diesem Thema an und geht dann dahin, dahin und dahin und zum Schluss spannt er noch einmal den Bogen zurück - oder auch nicht. Du kannst nicht unbedingt sagen, unter welchem Thema die Lectures stehen. Manchmal geht es, aber oft geht es nicht. Wenn du eine Lecture von Osho liest – der spricht ja druckreif! Der war ja auch Professor an der Uni. Yogi Bhajan schaut, was passiert - und

so spricht er auch. Es ist ungefähr so, als wolle man Musik aufschreiben!“ Sat Hari Singh fügt glühend hinzu: „Die Kreativität, die Spontaneität *und* die Wissenschaftlichkeit seines Stils sind einfach genial!“

## **1.1 Lecture-Audiokassetten**

Die Kassetten sind beidseitig bespielt und 90 Minuten lang.

### **1.1.1 Gurdwara Lecture Series**

Die in den Gurdwaras verschiedener Städte gehaltenen Vorträge beziehen sich inhaltlich primär auf die Lehren der zehn Gurus und den Siri Guru Granth Sahib. Hier spricht Yogi Bhajan als Sikh – als Siri Singh Sahib – zu Sikhs.

G 560, 23.02.92, L.A. “The Old Will Leave”.

G 559, 16.02.92, Esp. “The Cycle of Age”.

G 558, 09.02.92, Mexico “Sat Nam & Wahe Guru”.

G 557, 06.02.92, L.A. “The Throne of Immortality”.

G 556, 02.02.92, L.A. “Sikh Dharma as an Art of Life”.

G 555, 26.01.92, Esp. “Human Nature is to Expand”.

G 554, 06.01.92, L.A. “There are Many Ways to Say Things”.

G 553, 31.12.91, F.L. „The Change of an Age II“.

G 551, 27.12.91, F.L. “Serve Your Destiny”.

G 550, 25.12.91, Winter Solstice “Real Happiness”.

G 549, 15.12.91, L.A. “Reality is”.

G 548, 09.12.91, L.A. “The Action of Success”.

G 547, 06.12.91, L.A. “We Are in the Image of God”.

G 546, 01.12.91, Esp. “Things Will Change”.

G 545, 28.11.91, Esp. “The Turn of the Time”.

G 544, 24.11.91 Alb. “No say No When You Have to Say No”.

- G 543, 22.11.91, L.A. "What is it that Nanak said".
- G 542, 17.11.91, L.A. "What a Sikh is".
- G 541, 10.11.91, Esp. "The Change of an Age".
- G 540, 03.11.91, Ros. "Talk to Khalsa NMML Cadets".
- G 539, 27.10.91, Esp. "The Path of Guru Ram Das".
- G 538, 25.10.91, Esp. „The Birthday of Guru Ram Das“.
- G 535, 06.10.91, Esp. „What Guru Nanak did for Us“.
- G 532, 09.09.91,? "Gurudwara Lecture by SSS".
- G 531, 07.09.91, Van. "The Science & Art of Sikh Dharma".
- G 530, 01.09.91 Esp. "Conscious Living".
- G 529, 25.08.91 Esp. "Three Questions in Life".
- G 528, 18.08.91, Esp. "The Need to be Happy".
- G 527, 11.08.91,? "Gurudwara Lecture".
- G 526, 04.08.91, Esp. "Life has a Death".
- G 525, 28.07.91, Esp. „A Fact is a Fact“.
- G 524, 14.07.91, Esp. „4 Stages“.
- G 523, 07.07.91, Esp. „Tolerance & Patience“.
- G 521, 30.06.91, Esp. "Self, Success & Happiness".
- G 520, 28.04.91, L.A. "What is a Sikh".
- G 519, 21.04.91, L.A. "Sangat & Pangat".
- G 518, 14.04.91, L.A. "Time & Space".
- G 514, 17.03.91, L.A. "Sikh Dharma is Changing".
- G 513, 10.03.91, L.A. "Mind & Personality".
- G 510, 17.02.91, L.A. "Action (Karm)".
- G 509, 10.02.91, L.A. "Our Own Higher Consciousness".
- G 508, 03.02.91, L.A. "Concern".
- G 507, 27.01.91, L.A. "The Faculty of the Unknown".
- G 506, 20.01.91, L.A. "Spiritual People".
- G 505, 06.01.91, L.A. "Why this World is Unhappy".

- G 504, 30.12.90, Flo. "Clain & Reclaim".
- G 503, 25.12.90, Winter Solstice "Where there is Doubt there is no Dharma".
- G 502, 09.12.90, Italy "Spirit, Mind & Body".
- G 497, 28.10.90, Esp. "Why Our Life Becomes Sour".
- G 496, 21.10.90, L.A. "Hollow Shallow and Empty".
- G 495, 14.10.90, Esp. "Becoming Guru Nanak".
- G 494, 23.09.90, Esp. "Coming and Going".
- G 493, 16.09.90, Esp. "The Full Concept of Reality".
- G 492, 09.09.90, Esp. "Man cannot be a Saint?".
- G 491, 06.09.90, Esp. "Life & Excellence".
- G 490, 02.09.90, Esp. "Perpetual Endurance".
- G 489, 26.08.90, Esp. "Prosperity of Soul, Mind and Body".
- G 488, 12.08.90, N.Y. "Happiness in the Sikh Religion".
- G 487, 05.08.90, Esp. "A Great Longing".
- G 486, 29.07.90, Esp. "The Power of Japji Sahib".
- G 485, 22.07.90, Esp. "The Eyes are the Greatest Teacher".
- G 484, 15.07.90, Esp. "5000 Years of Religion".
- G 483, 14.07.90, Esp. "What Marriage is – IX".
- G 482, 09.07.90, Esp. "Obey, Serve, Love & Excell".
- G 481, 06.07.90, Esp. "Takht & Takhta".
- G 480, 01.70.90, Esp. "Mind: Attitudes, Projections & Reality".
- G 479, 24.06.90, Esp. "Human Blindness".
- G 478, 17.06.90, Summer Solstice "Why the Sikh Religion was Necessary?".
- G 477, 06.06.90, L.A. "Why the Akal Takht?".
- G 476, 03.06.90, L.A. "Legacy".
- G 473, 20.05.90, L.A. "We are Looking for God".
- G 472, 06.05.90, Esp. "What is this Path We are on?".
- G 471, 29.04.90, Esp. "My Relationship with My Own Happiness".
- G 470, 22.04.90, L.A. "You Do not Know How to Love".

- G 469, 15.04.90, L.A. "The State of the Khalsa 1990".
- G 468, 13.04.90, L.A. "The Concept of Baisakhi".
- G 467, 08.04.90, L.A. "Practical Trust".
- G 466, 06.04.90, L.A. "Live for Tomorrow".
- G 463, 18.03.90, Esp. "God is All Powerfull".
- G 462, 11.03.90, L.A. "Thou Shalt Not Kill".
- G 461, 04.03.90, L.A. "What is Man Looking for?".
- G 460, 25.02.90, L.A. "The Perpetual Prayer".
- G 459, 18.02.90, L.A. "The Effect of Happiness".
- G 458, 11.02.90, L.A. "Two Realities".
- G 457, 06.02.90, L.A. "A Simple Tradition".
- G 456, 04.02.90, HH. "Facing the Impossible".
- G 453, 07.01.90, Esp. "The Undying Immortal Spirit".
- G 452, 06.01.90, Esp. "Longing to Belong".
- G 451, 31.12.89, PB. "1990 – A Time to Reach Out".
- G 449, 27.12.89, PB., "Deliverence".
- G 448, 25.12.89, Winter Solstice "How the Times Have Changed".
- G 447, 17.12.89, HH "Is Happiness Limited?".
- G 446, 09.12.89, L.A. "Gurudwara Lecture by SSS".
- G 445, 03.12.89, L.A. "Saint and Soldier".
- G 444, 26.11.89, L.A. "Gurudwara Lecture by the SSS".
- G 443, 19.11.89, L.A. "Gurudwara Lecture by the SSS".
- G 442, 12.11.89, L.A. "Gurudwara Lecture by the SSS".
- G 441, 31.10.89, L.A. "The Commandment of the SSS".
- G 440, 29.10.89, L.A. "Win Your Mind".
- G 439, 22.10.89, Bro. "The Purpose of Life is to Be Happy".
- G 438, 16.10.89, L.A. "The Essence of Guru Ram Das".
- G 437, 15.10.89, Ber. "The Basic Realities of Religion".
- G 436, 06.10.89, Esp. „Life“.

- G 435, 05.10.89, Esp. „Trust“.
- G 433, 24.09.89, L.A. “The Keystone of Prosperity”.
- G 432, 17.09.89, L.A. “Prosperity from the Guru’s Point of View”.
- G 431, 10.09.89, L.A. “Our Concept as Human”.
- G 430, 27.08.89, L.A. “Insensitivity in Human Nature”.
- G 429, 26.08.89, L.A. “We Have One Purpose in Life”.
- G 428, 20.08.89, Esp. “The Two Forces That Run the World”.
- G 427, 13.08.89, Esp. “Why Things Are the Way They Are”.
- G 426, 06.08.89, Esp. “The Concept of Karta Purkh”.
- G 425, 30.07.89, Esp. “Man of God in Aquarius Age”.
- G 424, 23.07.89, Esp. “Those Who Have Loved Have Found God”.
- G 423, 16.07.89, Esp. “Corruption of the Man of God”.
- G 422, 09.07.89, Esp. “The Practice of Religion”.
- G 421, 06.07.89, Esp. “Why We Celebrate the 6th”.
- G 420, 25.06.89, Esp. “How to Merge with Gurubani”.
- G 419, 18.06.89, Summer Solstice “You & Your Relationship with God”.
- G 418, 06.06.89, L.A. “Sikh Dharma is Based on 2 Things”.
- G 417, 28.05.89, For. “The Teachings of Nanak”.
- G 416, 21.05.89, For. “Guru’s Gate”.
- G 415, 19.05.89, Sor. “Peace within – Peace without”.
- G 414, 18.05.89, Sor. “The Concept of Guru”.
- G 413, 14.05.89, HH “Excellence & Self Grace”.
- G 412, 12.05.89, HH “Our Children’s Future”.
- G 411, 07.05.89, L.A. “The Basic Energy”.
- G 410, 30.04.89, L.A. “What’s Happy?”.
- G 409, 23.04.89, L.A. “Does Man Live in the Image of God”.
- G 408, 16.04.89, L.A. “Baisakhi Address 1989”.
- G 407, 13.04.89, L.A. “A Different Concept”.
- G 406, 09.04.89, L.A. “Why Guru Nanak Came”.

- G 405, 06.04.89, L.A. "Gurudwara Lecture by SSS".
- G 404, 02.04.89, L.A. "The First 5 Steps of Japji".
- G 402, 19.03.89, L.A. "3 Constants in Life".
- G 401, 12.03.89, L.A. "The Attitude of Deathlessness".
- G 400, 06.03.89, L.A. "Meet the Challenge".
- G 399, 05.03.89, L.A. "The Unknown 70%".
- G 398, 26.02.89, L.A. "The Purpose of Life is Happiness".
- G 397, 19.02.89, L.A. "Religious Aspects for the Coming Years".
- G 395, 05.02.89, L.A. "The Creation of One Power".
- G 394, 29.01.89, L.A. "Questions in Life".
- G 393, 22.01.89, L.A. "The Law of Life".
- G 392, 15.01.89, L.A. "See through the Darkness".
- G 391, 08.01.89, L.A. "Awaken Your Mind".
- G 390, 06.01.89, L.A. "What Does It Remind Us?".
- G 389, 01.01.89, F.L. "1989 – The Year of Infinity".
- G 388, 31.12.88, F.L. "A New Day Shall Dawn".
- G 387, 27.12.88, F.L. "A Most Crucial Year".
- G 386, 25.12.88, Winter Solstice "Nothing is Impossible".
- G 385, 12.12.88, L.A. "What Guru Teg Bahadur Represents".
- G 384, 11.12.88, Alb. "Our Children; The Second Generation".
- G 367, 11.09.88, L.A. "The Word God".
- G 366, 26.08.88, L.A. "Hail Guru Ram Das & Heal the World".
- G 365, 21.09.88, L.A. "Gurudwara Lecture".
- G 364, 14.08.88, ? "Gurudwara Lecture".
- G 363, 07.08.88, Alb. "Where Do We Go?".
- G 362, 31.07.88, Esp. "Kindness and Compassion".
- G 361, 24.07.88, Esp. "The Avenue of Excellence".
- G 360, 17.07.88, Esp. "Mistakes in Life".
- G 359, 14.07.88, Esp. "Big and Small".



- G 358, 10.07.88, Esp. "Bitterness and Sweetness".
- G 357, 06.07.88, Esp. "Establis the Light".
- G 356, 03.07.88, Esp. "Your Identity is True".
- G 355, 26.06.88, Esp. "The Two Faces of Life".
- G 354, 19.06.88, L.A. "Gurudwara Lecture '88".
- G 353, 12.06.88, L.A. "Creativity Has Two Sides".
- G 352, 06.06.88, L.A. "Shahaadu: The Sikh Concept of Martyrdom".
- G 351, 29.05.88, L.A. "Why We Need the Shabd Guru".
- G 350, 15.05.88, L.A. "The Meaning of Ek Ong Kar".
- G 349, 08.05.88, Alb. "Not Being Handicapped".
- G 348, 01.05.88, L.A. "Non Monotonous Cycles".
- G 347, 30.04.88, L.A. "The Guru's Gate".
- G 346, 24.04.88, L.A. "The Resource Full of Happiness".
- G 345, 13.04.88, L.A. "Everybody is Somebody".
- G 344, 10.04.88, L.A. "Applied Consciousness".
- G 343, 10.04.88, L.A. "Baisakhi Gurudwara 1988".
- G 342, 06.04.88, L.A. "Deathlessness II".
- G 341, 03.04.88, L.A. "Partners and Patterns".
- G 340, 27.03.88, L.A. "The Fundamentals of the Mind".
- G 339, 13.03.88, L.A. "Prana and Apana".
- G 338, 06.03.88, L.A. "Shabd Guru as Guru".
- G 337, 28.02.88, L.A. "Tragedy".
- G 336, 21.02.88, L.A. "Kindness".
- G 335, 14.02.88, Sterl., Va? "Dharma within the Dharma".
- G 334, 07.02.88, Esp. "What a Mother Has to Give".
- G 333, 06.02.88, Esp. "A Reality of Practical Knowledge".
- G 332, 02.02.88, Esp. "The Purification of the Khalsa".
- G 331, 31.01.88, Esp. "The Imagery of Life".
- G 330, 24.01.88, Esp. "Why We Commit Mistakes".

- G 329, 10.01.88, Esp. "The One You God Loves".
- G 328, 10.01.88, Esp. "Talk to your Consciousness".
- G 328, 10.01.88, L.A. "Gurudwara Lecture".
- G 327, 06.01.88, L.A. "Anand".
- G 326, 03.01.87, L.A. "Face Life".
- G 325, 31.12.87, F.L. "Bheta".
- G 324, 27.12.87, F.L. "Heaven to the Earth".
- G 323, 25.12.87, Winter Solstice "Death & Gurumat".
- G 322, 13.12.87, L.A. "Happiness in Sikh Dharma".
- G 321, 06.12.87, L.A. "Give Unconditionally".
- GL 320, 22.11.87, L.A. "Gurudwara Lecture".
- G 319-2, 08.11.87, L.A. "What Marriage is – V".
- G 319-1, 08.11.87, L.A. "Happiness in Sikh Dharma".
- G 318, 29.10.87, L.A. "Religion – the Experience of Reality".
- G 317, 24.10.87, L.A. "Guru, the Essence of Life".
- G 316, 18.10.87, L.A. "Share with Others".
- G 315, 16.10.87, L.A. "Courage and Realism".
- G 314, 11.10.87, L.A. "What Marriage is – IV".
- G 313, 08.10.87, L.A. "The Four Stages of Reality".
- G 312, 06.10.87, L.A. "The Undying Throne".
- G 311, 04.10.87, L.A. "A Science of Reality".
- G 310, 27.09.87, L.A. "The Source and Conception of Happiness".
- G 309, 20.09.87, L.A. "Experience God".
- G 308, 13.09.87, L.A. "Gurumat".
- G 307, 23.08.87, Esp. "What is Your Life All about?".
- G 306, 16.08.87, L.A. "What is Sin?".
- G 305, 14.08.87, L.A. "Harmonic Convergence".
- G 299, 28.06.87, L.A. "Gurudwara Lecture, Explain Mantra".
- G 298, 21.06.87, L.A. "The Father – in Sikh Dharma".

- G 284, 20.03.87, L.A. "What Marriage is – III".
- G 283, 15.03.87, L.A. "Meditation and Sikh Dharma".
- G 282, 08.03.87, L.A. "The Concept of Darshan".
- G 281, 01.03.87, L.A. "The Sikh Concept of Pain".
- G 280, 22.02.87, L.A. "The Source of Unhappiness".
- G 279, 15.02.87, L.A. "Gurumat – the Foundation of a Sikh".
- G 278, 08.02.87, L.A. "The Word Love".
- G 277, 06.02.87, L.A. "The Day of the Akal Takht".
- G 276, 01.02.87, L.A. "Understand What a Sikh is".
- G 275, 25.01.87, L.A. "Stop Playing Mental Games".
- G 274, 06.01.87, L.A. "Deathlessness".
- G 273, 04.01.87, L.A. "Triumph Our Tragedies".
- G 272, 28.12.86, L.A. "The Purpose of Life is Happiness".
- G 270, 14.12.86, L.A. "The Question of Life".
- G 269, 07.12.86, L.A. "The Soul Purpose".
- G 268, 30.11.86, L.A. "Guru Has Its Own Concept".
- G 267, 23.11.86, L.A. "The Blessing of the Guru".
- G 265, 09.11.86, L.A. "Achieve Inner Strength".
- G 263, 19.10.86, L.A. "You Do Not Belong to a Man".
- G 261, 21.09.86, L.A. "The Fault ist with the Man".
- G 253, 11.06.86, L.A. "The Life of Guru Arjun Dev".

### **1.1.2 Yoga Lectures**

Da auf den Kassetten mit Yoga Lectures keine Themen vermerkt sind, soll hier ein kurzer Überblick über den Bestand genügen.

Applied Consciousness: 11 Kassetten, Española, 1990.

Española Lecture Series: 2 Kassetten, o. O., 1988.

Khalsa Women´s Training Camp: 81 Kassetten, o. O., 1994-1981.

Los Angeles Lecture Series: 24 Kassetten, o. O., 1991-1986.

Meditation Course: 16 Kassetten, Amsterdam/ Barcelona/ Hamburg/ Oslo/ Rom, 1992-1982.

Naad Yoga: 3 Kassetten, o. O., 1983.

Tantric Lectures: 3 Kassetten, o. O., 1988.

## 1.2 Lecture-Bücher

### 1.2.1 Ehe, Sexualität, Eltern und Kind

**Yogi Bhajan**, Harmonious Communication. From the Course „Human Sexuality“, Spain, 1986. Includes 7 Meditations for Harmonious Communication. Comp. by Meredith E. K./ Clagett A. B. (o. O. 1987) o. KRI, ISBN 0-940992-06-X. > Eine andere Version dieses Buches wurde von Golden Temple Enterprises 1987 unter dem Titel „Sexuality: The Source of Life“ veröffentlicht.

**Ders.**, Relax and Rejoice: a Marriage Manual Vol. II. Comp. by Meredith E K./ Clagett A. B. (o. O. 1982) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Relax and Rejoice: a Marriage Manual Vol. I. Comp. by S. S. Vikram Ka. Kh./ Dharm Darshan Ka. Kh. (o. O. 1982) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Institution of Marriage. A Comp. of Lectures on the Topic of: Marriage (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

### 1.2.2 Ernährung

**Yogi Bhajan**, The Golden Temple Vegetarian Cookbook. In Collaboration with Shakti Parwa Ka. Kh. (Eugene 1982) o. KRI, ISBN 0-8015-3067-9 n.e.

**Ders.**, 72 Stories of God, Good and Goods. Comp. and Ed. by Tej Ka. Kh. (Los Angeles 1989) o. KRI, ISBN 0-9624783-0-7 n.e.

**Yogi Bhajan**, The Ancient Art of Self-Nutrition. Comp. by Amir S. Si. Kh. (Eugene 1980<sup>3</sup>) o. KRI, o. ISBN.

### 1.2.3 Kundalini-Lectures

Kundalini-Lectures enthalten Vorträge zu Themen wie: Morale and Ego, Destiny and Distance, Creative Intelligence and the Natural Law, Creativity in the Standard of Cosmic Law, Security and the Spiritual Path, Love ist the Ultimate Security usw. Teilweise werden die Inhalte durch Anleitungen zu Meditationen ergänzt. Sehr selten werden diese Lectures durch Fotos, Musiknoten oder Abbildungen zu yogischen Körper- oder Fingerhaltungen bereichert.

Manche Kundalini-Lectures wiederum fangen einfach mit der Frage eines Studenten an, haben also keine Inhaltsangabe und sind nur nach dem Datum und dem Ort des Vortrages geordnet. Ein Vortrag Yogi Bhajans kann aber zum Beispiel auch folgendermaßen beginnen<sup>1</sup>: „I have every intention to talk slowly today. I’ll also stop in between. I don’t want to push this lecture at all. In one of the scriptures, a man came to sage, to a holy man, and said to him, “Man of God, when one realizes God, what one does? How do we know?” And the sage answered, “Son, people who realize God, they talk very consciously.” You can talk emotionally, you can talk cleverly, you can talk diplomatically, you can talk humanly, you can talk the language of angels, you can talk the language of scriptures. But beyond all these talks, there’s a way to talk. And that is to talk consciously. How to do it?”

**Yogi Bhajan**, [Kundalini] Lectures 214-221, L.A., Feb. 1981- Mar. 1981 (o. O. 1981?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, [Kundalini] Lectures 205-213, L.A., Dec. 1980 – Feb. 1981 (o. O. 1980? b) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, [*Kundalini*] Lectures 194-204, L.A., Oct. 1980 – Nov. 1980 (o. O. 1980? a) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Contrast Consciousness. Kundalini Lectures - Fall 1977. Comp. by Awtar Ka. Kh. (Pomona 1978) KRI, ISBN 0-89509-008-2 n.e.

**Ders.**, Kundalini Lectures – Winter Lectures (Pomona 1977) KRI, o. ISBN.

---

<sup>1</sup> Auszug aus dem kursiv markierten Titel. Auf der ersten Seite steht oben links Siri Singh Sahib, darunter Los Angeles, rechts oben # 204, darunter 11/25/80. Da die Lectures jedes Mal neu durchpaginiert sind, beginnt auch dieser 13 DIN-A4-Seiten umfassende Vortrag mit der Seite 1.

**Ders.**, Human Caliber. Kundalini Lectures - Spring 1977 (Pomona 1977) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Kundalini Lectures - Winter 1976 (o. O. 1976?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Kundalini Lectures 1975-1976. Healing Series (o. O. 1976?) o. KRI, o. ISBN.

#### **1.2.4 Lectures zu verschiedenen Themen**

**Sat Hari Si. Kh.**, Yogi Bhajan: Perlen der Weisheit, (Hamburg o. J.) o. KRI, o. ISBN.  
> Sammlung von Zitaten.

**Yogi Bhajan**, We are Ready! The Salient Features, June 19, 1998 (Española 1998) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Wohlstand – Leben ist ein Spiel. Yogi Bhajan in Hamburg. Auszüge aus den Vorträgen und Lectures, die Yogi Bhajan vom 04. bis 06. Juni 1995 in Hamburg gehalten hat (Frankfurt 1998) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Perlen der Wahrheit (Wien 1996) o. KRI, ISBN 3-901226-04-4. > Zitate Yogi Bhajans, übers. von Sat Hari Singh.

**Ders.**, Eine Erfahrung des Friedens. 8. bis 10. Sept. 1995: 3 Seminare im Rahmen der internationalen Friedensuniversität 1995 in Berlin. 15. und 16. Sept. 1995 ein spirituelles Erlebniseminar in Hamburg. Übers. von Güdel H. H. S. et al. (Hamburg 1995) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Define Your Own Nobility. Siri Singh Sahib Lectures: May 13, 1989, Hamburg, Germany and others (o. O. 1989?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Handbook for Psychologists in the Aquarian Age. Edited Transcripts of a 5 Day Course Presented to Psychiatrists, Psychologists and Counselors. Rome, Italy, May 22-26, 1989 (o. O. 1989?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Radiant Body. Lectures by Yogi Bhajan: Jan. 7 to Mar. 11, 1985, L.A. (Los Angeles 1987) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Power of Projection. Lectures by Yogi Bhajan: Mar. 12 to May 7, 1985, L.A., California. Comp. by Pritpal S. S. Ka. Kh.. Ed. by Gurubanda S. S. Si. Kh. (Los Angeles 1987) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Identity and Identity Crisis. Lectures by Yogi Bhajan: Apr. 15 to June 12, 1984, L.A., California. Comp. by Pritpal S. S. Ka. Kh. (Pomona 1985) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Romance and Reality. Lectures by Yogi Bhajan: Feb. 13 to Apr. 10, 1984. Comp. by Pritpal S. S. Ka. Kh. (Pomona 1985) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Power of Prayer. The Inspired Words of Yogi Bhajan. Comp. and Ed. by Vikram S. S. Ka. Kh./ Dharm Darshan Ka. Kh. (Pomona 1985) KRI, o. ISBN. > Gebete von Yogi Bhajan.

**Ders.**, Behind the Mask. Lectures by Yogi Bhajan: Sep. through Dec. 1983 . Comp. by Pritpal S. S. Ka. Kh. (Pomona 1984) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Applied Intelligence Vol. I. Lectures by Yogi Bhajan: Apr. 1, 1980 – May 8, 1980. Comp. by Pritpal S. S. Ka. Kh. (Pomona 1983) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Communication: Liberation or Condemnation. A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology. The University for Humanistic Studies (San Francisco 1980) o. KRI, o. ISBN. > Laut Wilfriede Magerfleisch hat Yogi Bhajan auch seine 72 Seiten umfassende Doktorarbeit nicht selbst schriftlich verfaßt. > Veröffentlichung unter dem Namen Harbhajan Singh Khalsa Yogiji.

**Ders.**, Contrast Consciousness. Lectures by Yogi Bhajan. Comp. by Awtar Ka. Kh. (Pomona 1978) KRI, ISBN 0-89509-008-2 n.e.

### 1.2.5 Lehrer/ Lehre

**Yogi Bhajan**, Die Berührung des Meisters. Über das Wesen des heiligen Lehrers für das neue Zeitalter. Teil 2: Vorlesungen aus Assisi. Aus dem Amerikan. übers. von Splittstoeßer W. (Ardass Si.), (Kelkheim 1999) KRI, ISBN 3-934022-35-9 n.e.

**Ders.**, Die Berührung des Meisters. Über das Wesen des heiligen Lehrers für das neue Zeitalter. Teil 1: Vorlesungen aus Española. Aus dem Amerikan. übers. von Splittstoeßer W. (Ardass Si.), (Kelkheim 1999) KRI, ISBN 3-934022-34-0 n.e.

**Ders.**, The Master's Touch. On Being a Sacred Teacher for the New Age (Los Angeles 1997) KRI, ISBN 0-9639991-1-7 n.e.

**Ders.**, Methodology of Teaching, Teacher Training & Projection – June 15, 1996 (Española 1996) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Strength of a Teacher, June 17, 1994 (Española 1994) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, On Teaching Kundalini Yoga, Mar. 23, 1990 (Española 1990) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Teachings of Yogi Bhajan. A Practical Demonstration of the Power of the Spoken Word (New York 1977) o. KRI, ISBN 0-8015-7461-7 n.e. > Das einzige Buch von Yogi Bhajan, über das die Tübinger UB im Jahr 2003 verfügte; Zitate zu Begriffen wie Word, Love, Woman, Happiness usw.

### 1.2.6 Man to Man

Bei den Man to Man (MtM) Lectures handelt es sich um Vorträge für Männer mit entsprechenden Themen. Diese Büchlein mit durchschnittlich 60 Seiten fallen deutlich dünner aus als das entsprechende Pendant für Frauen, die Women in Training Lectures mit durchschnittlich 200 Seiten.

**Yogi Bhajan**, Verwirklichung als Mann – Wege aus der Krise. Ein Video-Kurs geleitet durch Yogi Bhajan, 17. Oktober 1987. Handbuch für Mann zu Mann Bd. XII (Hamburg? 1987?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Blocks Men Can't Talk about. MtM IX 1984 (Pomona 1984) KRI, ISBN 0-89509-056-2 n.e.

**Ders.**, The Invincible Man. MtM VIII 1983 (Pomona 1983) KRI, ISBN 0-89509-024-4 n.e.

**Ders.**, The Successful Man. MtM VII 1982 (Pomona 1982) KRI, ISBN 0-89509-021-X n.e.

**Ders.**, Sex, Success & Prosperity. MtM VI 1981 (o. O., o. J.) o. KRI, ISBN 0-89509-01-2 n.e.

**Ders.**, The Real Strength of a Man. MtM V 1981 (o. O. 1981) KRI, ISBN 0-89509-011-2 n.e.

**Ders.**, Growing as a Man. MtM IV 1979 (o. O. 1979) KRI, ISBN 0-89509-014-7 n.e.

**Ders.**, Incentive and Invocation of Polarities. MtM III 1979 (o. O. 1979) KRI, ISBN 0-89509-012-2 n.e.

**Ders.**, Inside the Real Man. MtM II 1978 (o. O. 1978) o. KRI, ISBN 0-89509-011-2 n.e.



**Ders.**, Man to Man... Talks with Yogi Bhajan. The Complete Transcriptions of the Lectures of Yogi Bhajan from the First Men's Course, Boston, Massachusetts (o. O. 1978) o. KRI, ISBN 0-89509-010-4 n.e.

### 1.2.7 Sat Nam Rasayan

**Yogi Bhajan**, Heilung. Die überlieferte Kunst von Yogi Bhajan Teil 2. Deutsche Übers. von Simran Ka./ Sat Hari Si. Kh. (Amsterdam 1986) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Healing through Yoga, Meditation and Massage. A Course Taught by Yogi Bhajan in Barcelona, Spain on Aug. 16-18, 1985 (Amsterdam 1986) o. KRI, o. ISBN.

### 1.2.8 The Mind

**Gurucharan Si. Kh./ Yogi Bhajan**, Der Verstand: Seine Projektionen und vielfachen Facetten. Aus dem Amerikan. übers. von Splittstößer W. (Ardass Si.), (Kelkheim 1999) KRI, ISBN 3-934022-36-7 n.e.> Die deutsche Übersetzung von „The Mind“ trägt kein KRI Seal of Approval.

**Gurucharan Si. Kh./ Yogi Bhajan**, The Mind: Its Projections and Multiple Facets (Española 1998) KRI, ISBN 0-9639991-6-8.

**Yogi Bhajan/ Gurucharan Si. Kh.**, Der Verstand: Seine Projektionen und vielfachen Facetten. Aus dem Amerikan. übers. von Splittstößer W. (Ardass S.), (Kelkheim 1999) KRI, ISBN 3-934022-36-7 n.e.> Die deutsche Übersetzung von „The Mind“ trägt kein KRI Seal of Approval.

**Yogi Bhajan/ Gurucharan Si. Kh.**, The Mind: Its Projections and Multiple Facets (Española 1998) KRI, ISBN 0-9639991-6-8.

**Yogi Bhajan**, The Mind and Its Intrigues. Lectures by Yogi Bhajan: Apr. 21, 1983 – Aug. 5, 1983 (Pomona 1984) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Executive Mind. Lectures by Yogi Bhajan: Complete Ed. Transcripts of a Two-Day Course Taught in Los Angeles on Apr. 8 and 9, 1982 (o. O. 1982) KRI, ISBN 0-89509-020-1.

### 1.2.9 Wirtschaft

**Yogi Bhajan**, Bewusstsein in der Chefetage oder Manual for a Conscious CEO. Yogi Bhajans Lehren über geschäftliche Beziehungen und Kommunikation, vorgestellt von den Direktoren der Khalsa International Industries and Trades. Übers. aus dem Amerikan. von W. Splittstoëßer (Ardass Si. Kh.), (Kelkheim 2002) o. KRI, ISBN 3-934022-37-5 n.e.

**Ders.**, Salesmanship Course. Transcript of a Two-Day Business Course. Española, New Mexico, Mar. 30 and Apr. 02 1990. Comp. and Ed. by Tej Ka. Kh. (Los Angeles 1990) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Identity of Business Success. Apr. 10-11, 1986. Transcripts of a Two-Day Business Course held in Los Angeles, California. Comp. and Ed. by Tej Ka. Kh. (Los Angeles 1986) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Success and Failure: Causes and Options. Apr. 11 - 12, 1985. Transcripts of a Two-Day Business Course Held in Los Angeles, California. Comp. and Ed. by Tej Ka. Kh. (Los Angeles 1985) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Success Cycle. Complete Edited Transcripts of a Two-day Course Taught in Los Angeles on Apr. 7 and 8, 1983 (Pomona 1983) KRI, ISBN 0-89509-023-6 n.e.

**Ders.**, The Art of Sales – Die Kunst des Verkaufens: 50 Essentials. Comp. and Trans. by Sat Hari Si. (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN. > Aphorismen-Sammlung.

### 1.2.10 Women in Training

Women in Training (WiT) -Lectures sind in *Khalsa Women's Training Camps* entstanden. Hier kommen Themen zur Sprache wie: In Praise of the Mother, The Manifestation of Mother Nature Through Woman - The First Teacher, Woman in Self, Light and the Woman – the Woman Itself, Inner Effects of the Moon in Woman, Woman as Her Own Psychiatrist, A Sikh Woman, The Ideal, Progressive, Projective and Meditative Woman<sup>2</sup>. Männliche Yogis finden in den Man to Man Lectures ein entsprechendes Gegenstück.

---

<sup>2</sup> Inhaltsangabe des kursiv markierten Bandes.

**Yogi Bhajan**, *The Prosperous and Successful Woman*. WiT XX 1995 (Los Angeles 1996) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Caliber of Woman*. WiT XVII 1992 (Los Angeles 1994) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *Rhythmic Intelligence*. WiT XVI 1991 (Los Angeles 1993) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Global Woman*. WiT XV 1989 (Los Angeles 1990) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Ultimate Woman*. WiT XIII 1988 (Los Angeles 1989) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *Crossing the Crossroads of Crisis*. WiT XII 1987 (Los Angeles 1987) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Art and Science of the Successful Woman*. WiT XI 1986 (Los Angeles 1986) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *Communication: Its Psychology and Practical Knowledge*. WiT X 1985 (Los Angeles 1985) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Excellence of Woman*. WiT IX 1984 (Los Angeles 1984) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Psychology of the Invincible Woman*. WiT VIII 1983 (Los Angeles 1983) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Psychology of the Graceful Woman*. WiT VII 1982 (Los Angeles 1982) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *The Oriental Woman*. WiT VI 1981 (Los Angeles 1982) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *Depth, Dimension and Direction*. WiT V 1980 (Los Angeles 1981) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *Comprehensive, Comparative Communication*. WiT IV 1979 (Los Angeles 1979) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *All Things Come from God and All Things Go to God*. WiT II, Vol. 1, 1977 (Pomona 1978) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *All Things Come from God and All Things Go to God*. WiT II, Vol. 2, 1977. Ed. by Sat Kirpal Ka. Kh. (Pomona 1977) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, *WiT Vol. 2, 1976 (o. O. 1976) o. KRI, o. ISBN.*

### 1.2.11 Übungen und Meditationen

**Sat Hari S. S. Si. Kh.**, Sadhana: “At Least Do Sadhana!” – Materialsammlung aus Lectures von Yogi Bhajan (Hamburg o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Yogi Bhajan**, Maintenance Yoga Sets. Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan (Pomona 1984<sup>3</sup>) KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Überlebenshandbuch. Meditationen und Yoga speziell gegen Stress und Druck unserer Zeit. Produktion, Gestaltung und Fertigstellung: Gurusangat Ka. Kh. (Den Haag 1984<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 90-6862-003-7 n.e.

**Ders.**, Kundalini Yoga for Youth and Joy (Eugene 1983) o. KRI, o. ISBN. > Übungen und Meditationen. – lecture, yoga-set

**Ders.**, Kundalini Yoga: Sadhana Guidelines. Exercise and Meditation Manual. Comp. by Guru Charan M. S. S. Si. Kh. (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

### 1.2.12 Weißes Tantra-Yoga (Yoga Festival)

**Yogi Bhajan**, Tantra. Yoga Festival, 03.08-12.08-1984, Château de la Cloutière, Loches, Indre et Loire, France (o. O. 1984 ?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Kundalini Yoga. Tantra. A Handbook of Kundalini Yoga Exercises from the 3HO Yoga Festival, July 1979, Chateau [sic] de la Cloutière, France (o. O. 1981) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Tantra. White Tantra and Kundalini Yoga as Directed and Taught by Yogi Bhajan, Mahan Tantric and Master of Kundalini Yoga. The 1983 3HO Festival Handbook. Château de la Cloutière, France, 5-14 Aug. (o. O. 1983?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Tantra. White Tantra and Kundalini Yoga as Directed and Taught by Yogi Bhajan, Mahan Tantric and Master of Kundalini Yoga. The 1982 3HO Yoga Festival Handbook. Château de la Cloutière, France, 13-22 Aug. (o. O. 1982 ?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Tantra. A Handbook of Kundalini Yoga Exercises from the 3HO Yoga Festival, July 1979, Château de la Cloutière, France (o. O. 1979 ?) o. KRI, o. ISBN.

### 1.3 Lecture-Videos

Die Aufzeichnung der Lectures und Yoga-Kurse auf Video setzte um 1985/ 86 ein. Der Vorteil dieses Mediums für Kundalini-Yogis und -Yoginis liegt auf der Hand: Kundalini Yoga mit Yogi Bhajan höchstpersönlich – zu jeder Zeit und an jedem Ort. Auf manchen Videobändern, die eine Länge zwischen einer und zwei Stunden haben, weisen Aufdrucke den Interessierten darauf hin, zu welcher Tageszeit und nach welchem Obstgenuss die Übungen ihre beste Wirkung entfalten.

In der Regel lassen sich die Kassetten auf einem VHS-Rekorder abspielen; handelt es sich um Videos des amerikanischen PAL-Systems, weist der Vermerk „PAL“ auf diese Variante hin<sup>3</sup>.

#### Ausführlich im Appendix (s. Kap. 7.1) aufgelistete Videos

Española Class: NM, 33 Videokassetten, Española, 2000-1988.

Khalsa Women's Training Camp: 15 Videokassetten, o. O., 1993 & 1989.

Master's Touch Teacher's Training: 21 Videokassetten, Española, 1996.

Physical Training Class: 5 Videokassetten, Española, 1993.

Prosperity is Possible: 2 Videokassetten, L.A., 1990.

Yoga Festival 1999: 4 Videokassetten, Loches, 1999, PAL.

7 weitere Videokassetten: o. O., 1989/ 1986/ 1985.

#### 1.3.1 Lecture-Videos zu verschiedenen Themen

# M 076-02, HH. – May 03, 1992, 2<sup>nd</sup> Chakra Day (o. O. o. J.).

# V 084 – May 26 & 27, 1987, Meditation (o. O. o. J.).

# YB 306, HH. – Oct. 23, 1998, Video Interview & Photo Session with Yogi Bhajan (Española 1998) PAL.

---

<sup>3</sup> Da der PAL-Aufkleber auch verloren gegangen sein kann, empfiehlt sich generell die Benutzung eines Videorecorders, der beide Systeme lesen kann. Einige ältere Media können nur auf einem Video2000-Rekorder wiedergegeben werden.

- # YB 300-01, Española – July 23, 1998, Mantra´s [sic] & Mudras Part 01 (Española 1998) PAL.
- # YB 298-02 – July 17, 1998, Conscious Relationships Part 02 (Española 1998).
- # YB 225-02, Berlin – Sept. 09, 1995, The Experience of Peace (Española 1995).
- # YB 208, HH. – June 02, 1995, Sangat Meeting with Yogi Bajan (Española 1995) PAL.
- # YB 147, L.A. – Apr. 09, 1992, The Basics of Prosperity (Los Angeles 1992).
- # YB 146, 03/28/92, The Art & Science of Telemarketing (Los Angeles 1992).
- July 24, 1996, Master´s Touch – Talk on Anatomy (o. O. o. J.).
- Dec. 30, 1989, Seeding Business Prosperity (Los Angeles 1990).
- HH. – Dec. 14, 1989, The Concept and Projection of a Spiritual Man (Los Angeles 1990).
- 10.06.1987, Lecture & 14.05.1989, Meditation (o. O. o. J.).
- May 15, 1989, European Khalsa Council (o. O. o. J.).
- Apr. 17, 1986, Special Meditations Death II (o. O. o. J.).
- HH. – 18.01.86, Tantra (o. O. o. J.).

### **1.3.2 Los Angeles Class**

Im Appendix (s. Kap. 7.1) sind weitere 73 Kassetten ohne jegliche Inhaltsangabe von 1999-1987 vermerkt.

- # LA 636 – Apr. 07, 1990: Self-Healing 11 (Española 1990).
- # LA 634 – Mar. 22, 1990: Self-Healing 09 (Española 1990).
- # LA 633 – Mar. 14, 1990: Self-Healing 08 (Española 1990).
- # LA 632 – Mar. 13, 1990: Self-Healing 07 (Española 1990).
- # LA 631 – Mar. 07, 1990: Self-Healing 06 (Española 1990).
- # LA 623 – Feb. 13, 1990: Self-Healing 05 (Española 1990).
- # LA 622 – Feb. 12, 1990: Self-Healing 04 (Española 1990).
- # LA 621 – Feb. 08, 1990: Self-Healing 03 (Española 1998).

# LA 629 – Feb. 07, 1990: Self-Healing 02 (Española 1998).

# LA 619 – Jan. 10, 1990: Self-Healing 01(Española 1998).

### **1.3.3 Meditation Class**

Im Appendix (s. Kap. 7.1) sind weitere 31 Kassetten von 1999 bis 1988 aus Hamburg, Rom und verschiedenen US-amerikanischen Bundesstaaten erfasst.

# M 145-01, June 22, 1998, Summer Solstice Sadhana (Española 1998) PAL.

# M 110-01, HH. – June 03, 1995, Wie Yogi Bhajan nach Westen kam (Española 1995) PAL.

# M 095, Dec. 21, 1993, Winter Solstice Sadhana (Española 1993) PAL.

# M 063-02, HH., Dec. 01, 1990, The Secret of the Kundalini (Los Angeles 1990).

# M 055, L.A. – Mar. 24, 1990, Self-Healing (Española 1990).

# M 043, June 23, 1989, Summer Solstice Sadhana (Los Angeles 1989).

### **1.3.4 Men's Courses**

Balancing the Inner-Self: 3 Videokassetten, o. O., 1992.

Excel as Man: 4 Videokassetten, o. O., o. J., PAL u. Video 2000.

Man in "Essence": 5 Videokassetten, o. O., 1991.

Nurture Yourself as a Man: 3 Videokassetten, o. O., 1998.

The Enlightened Man: 4 Videokassetten, o. O., 1990.

### **1.3.5 Teacher's Meeting**

2 weitere Videokassetten aus Berlin und Hamburg (beide 1995) sind im Appendix (s. Kap. 7.1) erfasst.

# TCH 030, HH. – Oct. 23, 1998, Questions & Answers (Española 1998) PAL.

# YB 223, HH. – Sept. 07, 1995, Sangat Meeting (Española 1995).

# Quellen über Yogi Bhajans Lehren

## 1.4 Bücher über Yogi Bhajans Lehren

### 1.4.1 Bücher der 3HO zu verschiedenen Themen

**Bibiji Inderjit Ka.**, The Psyche of the Golden Shield (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Gurunam Si.**, Kundalini Yoga und Handlesen. Daumen, Wille und Schicksal. Übers. aus dem Amerikan. von M. d. C. Okhuysen (Berlin 1998<sup>2</sup>) o. KRI, o. ISBN.

**Levry M. (Gurunam)**, Lifting the Veil. Practical Kabbalah with Kundalini Yoga (New York 1994<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 1-885562-01-2 n.e.

**Shiv Charan Si.**, Mantra. Essential Principles, Essential Sounds (o. O., 1997) o. KRI, o. ISBN.

**Wahe Guru S. Ka. Kh.**, 84 Aspects of Siri Singh Sahib Ji: Life with a Spiritual Teacher (New York 1991) o. KRI, ISBN 0-9615707-3-3 n.e.> Gedichte eines Bodyguards.

### 1.4.2 Ehe, Sexualität, Eltern und Kind

**3H Organisation Deutschland e.V. (Hg.)**, Die Wiederentdeckung einer fast verlorenen Kunst: Die Ehe. Aus dem Amerikan. übers. von Hausser M.. In: BoT 33f., 1977 (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Guru Terath Ka. Kh.**, The Art of Making Sex Sacred. Techniques of Intimate Relationships (Santa Cruz 1998) KRI, ISBN 0-9655523-1-4.

**Guru Terath S. S. Ka. Kh.**, Sexuality as a Sacred Meditation. Ancient Teachings for Today's World (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Gururattan Ka. Kh./ Maxwell A. M.**, Sexuality and Spirituality with the Kundalini Yoga Sets and Meditations of Yogi Bhajan (o. O. 1989) o. KRI, ISBN 1-888029-03-X.

**Jasvinder Si. Aul/ Sat Dharam Ka. Kh.**, Children's Curriculum in Sikh Dharma Studies (o. O. 1997) o. KRI, o. ISBN.



**Maxwell A. M./ Gururattan Ka. Kh.**, Sexuality and Spirituality with the Kundalini Yoga Sets and Meditations of Yogi Bhajan (o. O. 1989) o. KRI, ISBN 1-888029-03-X.

**Sat Dharam Ka. Kh./ Jasvinder Si. Aul**, Children's Curriculum in Sikh Dharma Studies (o. O. 1997) o. KRI, o. ISBN.

**Sat-Kaur Kh.**, Sacred Sexual Bliss. A Technology for Ecstasy (Santa Cruz 2000) KRI, ISBN 0-9655523-2-2.

**Sat Nam Ka. Kh.**, The Alphabet of Life – Lessons Along the Way for My Teenage Children (Herndon 1996) o. KRI, o. ISBN.

**Sat Tara Ka. Kh.**, A First Aid Kit for Divorce Survival (o. O. 1995) o. KRI, o. ISBN.

**Shakta Ka. Kh.**, Fly Like a Butterfly – Yoga for Children (Portland 1998) o. KRI, ISBN 0-915801-84-1.

**Siri Nam Si. Kh.**, The Making of a Leader. Fostering Leadership in Your Child (Española 1996) o. KRI, o. ISBN.

**Stülpnagel B.**, Ich bin schwanger: Yoga für mehr Wohlbefinden (Hamburg 2003) o. KRI, ISBN 3499614278.

**Dies.**, Yoga während der Schwangerschaft (Donauwörth 1997) o. KRI, ISBN 3-8068-1651-4.

**Tarn Taran Ka. Kh.**, Yoga für werdende Eltern. Vorbereitung auf die Geburt (München 1994<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 3-88034-771-9 n.e.

**Dies.**, Gift of Giving Life. A Women's Guide to Self-Discovery During the First Year after Child Birth Vol. II (o. O. 1983) o. KRI, o. ISBN.

### 1.4.3 Ernährung

**Gurubanda Si. Kh./ Parmatma Si. Kh.**, Foods for Health and Healing. Remedies and Recipes Based upon Material Comp. by Amir S. Si. Kh. (Pomona 1983) KRI, ISBN 0-913852-15-5 n.e.

**Harinam Ka. Kh./ Harinam Si. Kh.**, The Golden Temple: Healing, Prosperity and Total Excellence Cook Book (Birmingham 1995) o. KRI, ISBN 1-56883-060-2 n.e.

**Harinam Si. Kh./ Harinam Ka. Kh.**, The Golden Temple: Healing, Prosperity and Total Excellence Cook Book (Birmingham 1995) o. KRI, ISBN 1-56883-060-2 n.e.

**Parmatma Si. Kh./ Gurubanda Si. Kh.**, Foods for Health and Healing. Remedies and Recipes Based upon Material Comp. by Amir S. Si. Kh. (Pomona 1983) KRI, ISBN 0-913852-15-5 n.e.

**Tarn Taran Ka. Kh.**, Essen für Leib und Seele. Das vegetarische Kochbuch der besten Rezepte aus dem Golden Temple Restaurant (München 1989) o. KRI, ISBN 3-88034-623-2.

#### 1.4.4 Frauen und Kundalini Yoga

**Avtar S. S. Ka. Kh./ Shanti Shanti S. S. Ka. Kh.**, The Grace of God Manual. A Guide for Women's Courses and Workshops (Los Angeles 1980) KRI, o. ISBN.

**Guru Rattan**, The Destiny of Women Is the Destiny of the World. (Palo Alto 1996) o. KRI, ISBN 1-888029-00-5. > “For Every Woman Who Wants to Unlock Her Inner Strength, Dignity, Divinità, and Radiance! For Every Man Who Wants to Understand the Feminine Essence!”

**Guru Rattan Ka. Kh./ Hetzel R. Ka.**, Women of the World – Circle of Love. Selected Poems from Forthcoming Books (San Diego 1993) o. KRI, o. ISBN.

**Hetzel R. Ka./ Guru Rattan Ka. Kh.**, Women of the World – Circle of Love. Selected Poems from Forthcoming Books (San Diego 1993) o. KRI, o. ISBN.

**Manjit Ka. Kh./ Siri Tapa Ka. Kh.**, Radiance and Victory: A Woman's Way to Prosperity (Los Angeles 1996) KRI, o. ISBN.

**Sat Kirpal Ka. Kh.**, Slim and Trim: Kundalini Yoga Exercises and Meditations Especially for Women – As Taught by Yogi Bhajan (Pomona 1978) KRI, ISBN 0-89509-009-0 n.e.

**Shakta Ka.**, Yoga for Women. Health and Radiant Beauty for Every Stage of Life (London 2002) o. KRI, ISBN 0-7513-4395-1 n.e.> Aufwendig gestaltetes Buch für Gesundheit und Schönheit mittels Yoga.

### 1.4.5 Gatka

**Elsmere M. (Ed.)**, Jai Te Gung. The Newsletter of the International Gatka Federation No. 02 Sp. 1995 (o. O. 1995) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, The Newsletter of the International Gatka Federation No. 01 Wi. 1994 (o. O. 1994) o. KRI, o. ISBN.

**Sant Subagh Ka. Kh.**, Gatka as Taught by Nanak Dev Singh Khalsa. Book One: Dance of the Sword. Beginner Levels I-III (Phoenix 1991<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 0-89509-087-2.

### 1.4.6 Lehrerausbildung

**3H Organisation Deutschland e.V.**, Glücklich zu sein ist Dein Geburtsrecht! Informationen zum Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan (Hamburg 2002) o. KRI, o. ISBN. > Die Homepage der deutschen 3HO bietet unter anderem dieselben Informationen.

**Dies.**, Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 2 (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN. > Inhalt: Heilende Nahrungsmittel, Yogische Heilungsmethoden, Yogische Beratung, Das Ego im Sperrfeuer.

**Dies.**, Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 1 (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN. > Inhalt: Praxis/ Unterricht, Wirkweise/ Therapie, Psychologie/ Humanologie, Meditation/ Philosophie.

**Dies.**, Ethische Richtlinien der 3HO Internationalen Assoziation der Kundalini Yoga Lehrer/Innen (Hamburg? o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Faustyna F.**, Einführungskurs in Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird - Unterrichtskonzept nach Satya Singh (Düsseldorf? 2002?) o. KRI, o. ISBN. > Überblick über die Facetten des Kundalini Yoga, 12 Unterrichtskonzepte, Meditationen.

**IKYTA** – International Kundalini Yoga Teacher Training, Level 1: Beginning Instructor (o. O., o. J.) KRI, o. ISBN. > Inhalt: Practising and Teaching, Energy and Health.

### 1.4.7 Männer und Kundalini Yoga

**Hetzel R. Ka.**, The Gunshot that Woke Me Up to the Reality of Love. A Gift for Men (San Diego 1994) o. KRI, o. ISBN.

### 1.4.8 Master's Touch

Unter der „Berührung des Meisters“ finden Lehrerausbildungen statt (Vorträge und Kurse).

**Anders D. (Hg.)**, The Master's Touch Course. Die Lebens-Zyklen. Deutsche Übers. des Master's Touch Courses in Blois/ Frankreich 1999 (Offenbach 1999?) o. KRI, o. ISBN.

**Raap (Mehl) A.**, Master's Touch. Humanology of Transitions. May 9 – 16, 1998, Blois, France (o. O. 1998?) o. KRI, o. ISBN.

### 1.4.9 Numerologie

**Guruchander Si. Kh.**, Tantric Numerology. With Stories by Bibiji Inderjit Kaur (Santa Fe 1993<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 0-9636752-1-4.

**Ders.**, Numerology as Taught by Yogi Bhajan (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Nam Hari Ka. Kh.**, Akara Numerology. The Numerology of the New Age (Santa Fe 1998<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 0-9658923-2-8.

**Nirvair Si. Kh.**, The Ten Light Bodies of Consciousness: A Guide to Self-Discovery and Self-Enlightenment (Anchorage 1994) o. KRI, ISBN 0-9640563-0-5.

**Ravi Si.**, Count Your Blessings! Numerology and Yoga of the Ten Bodies of Light (New York 1995) o. KRI, ISBN 1-886942-00-5 n.e.

### 1.4.10 Sat Nam Rasayan

**Arberman A. (A. S. Amir Si. Kh.)**, The Ancient Art of Self-Healing: from Lectures, Notes and Classes by Yogi Bhajan (Eugene 1982) o. KRI, ISBN 0-9711131-6-5.

**Espinosa A.**, The Healing Art of Sat Nam Rasayan. Deep Relaxation in the Divine Name. As Taught by Guru Dev Si.. Transl. by Pinto M. F. (Amsterdam 1997) o. KRI, o. ISBN.

**Subagh Si. Kh.**, Anatomy of Miracles. Practical Teachings for Developing Your Capacity to Heal (Boston 1999) o. KRI, ISBN 1-885203-73-X.

**Waheguru Si. Kh.**, The Miracle of Healing Hands: the Complete Guide to Ancient Yogic Healing and Massage Techniques (Beverly Hills 1997) KRI, ISBN 0-9658497-4-0.

#### 1.4.11 Sikh Dharma

**Gilbar S./ Parmatma Si. Kh.**, Guru for the Aquarian Age. The Life and Teachings of Guru Nanak (Albuquerque 1996<sup>3</sup>) o. KRI, ISBN 0-9655523-0-6.

**Gurutej S. S. Si. Kh. (Ed.)**, The History of Sikh Dharma of the Western Hemisphere (Hong Kong 1995) o. KRI, ISBN 0-9639847-4-8 n.e. > Selbstdarstellung der 3HO von 1969 bis 1994 mit zahlreichen Farbfotos auf 194 Seiten.

**Inderjit B. S. Ka. Kh. (Eg.)**, Victory & Virtue. Ceremonies & Code of Conduct of Sikh Dharma (Española 1995) KRI, ISBN n.b.

**Parmatma Si. Kh./ S. Gilbar**, Guru for the Aquarian Age. The Life and Teachings of Guru Nanak (Albuquerque 1996<sup>3</sup>) o. KRI, ISBN 0-9655523-0-6.

**Sardarni Premka M. S. S. Ka. Kh./ Sat Kirpal S. S. Ka. Kh. (Ed.)**, The Man Called the Siri Singh Sahib (Los Angeles 1979) o. KRI, o. ISBN. > Die ergiebigste Selbstdarstellung der 3HO auf 448 Seiten. Anlass für die Anfertigung des vergriffenen Buches war das 10jährige Jubiläum des Siri Singh Sahibs/ Yogi Bhajans in Amerika. Da es das KRI quasi selber verfasst hatte, musste es auch nicht von ihm abgenommen werden.

**Sat Kirpal S. S. Ka. Kh./ Sardarni Premka M. S. S. Ka. Kh. (Ed.)**, The Man Called the Siri Singh Sahib (Los Angeles 1979) o. KRI, o. ISBN. > Die ergiebigste Selbstdarstellung der 3HO auf 448 Seiten. Anlass für die Anfertigung des vergriffenen Buches war das 10jährige Jubiläum des Siri Singh Sahibs/ Yogi Bhajans in Amerika. Da es das KRI quasi selber verfasst hatte, musste es auch nicht von ihm abgenommen werden.

#### 1.4.12 Tod

**Guru Terath Ka. Kh.**, Death: The End and The Beginning (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

### 1.4.13 Übungen und Meditationen

Die Bücher der Lehrerausbildung (s. Kap. 3.1.6) enthalten ebenfalls Übungsreihen und Meditationen.

**Briggs G./ Gurutej Si. Kh.**, Stress Away. The Way to Relax. A Complete Forty Day Programm (Toronto 1979) o. KRI, ISBN 07715-9507-7 n.e.

**Dharm Dharsan**, Yoga for the 80's. Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan (Eugene 1989<sup>2</sup>) KRI, ISBN 0-895090-55-4 n.e.

**3H Organisation Deutschland e.V. (Hg.)**, Yogi Bhajan: Kundalini Yoga (Hamburg 1987) o. KRI, o. ISBN.

**Dies.**, [Von der 3HO zusammengestellter Band mit den beiden Büchern von Yogi Bhajan:] What is Yoga? - An Adventure in Awareness [sowie] Kundalini Yoga for Youth and Joy (Eugene 1983) o. KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird. Handbuch für Lehrer und Studenten Bd. IV: Übungsreihen und Meditationen zur Stärkung des Immunsystems (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird. Handbuch für Lehrer und Studenten Bd. III: Venus – Kriyas (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird. Handbuch für Lehrer und Studenten Bd. II: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird. Handbuch für Lehrer und Studenten Bd. I: Einfache Übungsreihen und Meditationen für Anfänger (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Guru Darshan Ka. Kh.**, Expanding Intuition (La Crescenta 1993) o. KRI, o. ISBN.

**Gurpurkh S. S. Ka. Kh./ Pritpal S. S. Ka. Kh.**, The Inner Workout Manual (Los Angeles 1989) KRI, ISBN 0-89509-086-7 n.e.

**Gurubanda S. S. Si. Kh./ Gurucharan M. S. S. Si. Kh.**, Keeping Up with Kundalini Yoga. Exercises and Meditations for the Daily Practice of Kundalini Yoga (Los Angeles 1980) KRI, o. ISBN.

**Gurucharan M. S. S. Si. Kh./ Gurubanda S. S. Si. Kh.**, Keeping Up with Kundalini Yoga. Exercises and Meditations for the Daily Practice of Kundalini Yoga (Los Angeles 1980) KRI, o. ISBN.

**Gurucharan M. S. S. Si. Kh.**, Kundalini Meditation Manual for Intermediate Students. A Manual for the Total Balance of the Personality (o. O. 1979<sup>3</sup>) KRI, o. ISBN.

**Gurunam Si.**, Kundalini Yoga and Palmistry: Thumb, Will and Destiny (o. O. 1995<sup>2</sup>) o. KRI, ISBN 1-885562-00-4 n.e.

**Gururattan Ka. Kh./ Maxwell A. M.**, Introduction to Kundalini Yoga with the Kundalini Yoga Sets and Meditations of Yogi Bhajan (San Diego 1989) o. KRI, ISBN 1-888029-05-6.

**Gururattan Ka. Kh.**, Relax and Renew with the Kundalini Yoga and Meditations of Yogi Bhajan (Santa Cruz 1971) o. KRI, o. ISBN.

**Hetzel R. (Gururattan Ka. Kh.)**, Transitions to a Heart-Centered World through the Kundalini Yoga and Meditations of Yogi Bhajan (Coronado 1994) o. KRI, o. ISBN.

**Gurutej Si. Kh./ Briggs G.**, Stress Away. The Way to Relax. A Complete Forty Day Programm (Toronto 1979) o. KRI, ISBN 07715-9507-7 n.e.

**Harijot Ka. Kh.**, Self-Knowledge. Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird (Eppelheim 1998) KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Physical Wisdom (Los Angeles 1997<sup>2</sup>) KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Owner's Manual for the Human Body (Los Angeles 1997<sup>2</sup>) KRI, o. ISBN.

**Dies.**, Self-Knowledge. Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan (Los Angeles 1995) KRI, o. ISBN.

**Hetzel R. (Gururattan Ka. Kh.)**, Your Life Is In Your Chakras Vol. I. Reality Shift: Preparing for the 21<sup>st</sup> Century (Palo Alto 1994) o. KRI, o. ISBN.

**Khalsa Editions (Hg.)**, Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird - Handbuch für Sadhana, Asanas und Meditation (Amsterdam o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Maxwell A. M./ Gururattan Ka. Kh.**, Introduction to Kundalini Yoga with the Kundalini Yoga Sets and Meditations of Yogi Bhajan (San Diego 1989) o. KRI, ISBN 1-888029-05-6.

**Pritpal S. S. Ka. Kh./ Gurpurkh S. S. Ka. Kh.**, The Inner Workout Manual (Los Angeles 1989) KRI, ISBN 0-89509-086-7 n.e.

**Rama Kirn S. S. Si. Kh.**, Kundalini Yoga Manual. Student Manual of Instruction as Taught by Yogi Bhajan, Master of Kundalini Yoga (Pomona 1980<sup>2</sup>) KRI, o. ISBN.

**Ravi Si.**, Seven Days, Seven Rays: A Week of Kundalini Yoga (New York 1995) o. KRI, ISBN 0-9615707-9-2 n.e.

**Ders.**, Kundalini Yoga for Body, Mind and Beyond (New York 1993<sup>4</sup>) o. KRI, ISBN 0-9615707-1-7.

**Ders.**, Kundalini Yoga for Strength, Success and Spirit (New York 1991) o. KRI, ISBN 0-9615707-2-5.

**Sat Hari Si.**, Yogi Bhajan: Meditation (Materialsammlung), (Hamburg o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Sat Kirpal S. S. Ka. Kh.**, Yogi Bhajan - Kundalini Yoga for Youth and Joy (Eugene 1983) o. KRI, o. ISBN.

**Satya Si.**, Das Kundalini Yoga Handbuch für Gesundheit von Körper, Geist und Seele (München 2003<sup>9</sup>) o. KRI, ISBN 3-453-04398-7.

**Seitz A. K.**, Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien (Hamburg 1999) KRI, ISBN 3-499-60355-1 n.e.

**Shakta Ka. Kh.**, Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan. Unlock Your Inner Potential Through Life-changing Exercise (London 2001) o. KRI, ISBN 0-7513-0863-3.

**Shakti Parwha Ka. Kh.**, Kundalini Yoga – The Flow of Eternal Power. An Easy Guide to the Yoga of Awareness (Los Angeles 1996) KRI, ISBN 0-9639847-6-4 n.e.

**Subagh Si. Kh.**, Meditation for Absolutely Everyone. Includes a 112-Page Book with a 90-Minute Cassette Tape (Boston 1994) o. KRI, ISBN 0-8048-3011-8 n.e.

**Wesselhöft Th.**, Kundalini Yoga. Eins werden mit sich und der Welt (Radolfzell 1998) o. KRI, ISBN 3-8068-2353-7 n.e.

#### 1.4.14 Weißes Tantra-Yoga (Yoga Festival)

Bis 1999 fand das Yoga Festival jährlich in Loches, in den Jahren danach in der Nähe von Blois (ebenfalls Mittelfrankreich) statt. Höhepunkt dieses 3HO-Highlights ist das sogenannte „Weiße Tantra Yoga“.



**Guru Hans K.**, Eighth 3HO European Yoga Festival of the Aquarian Age 1998 (o. O. 1998?) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Sixth 3HO European Yoga Festival of the Aquarian Age, Loches 1996 (o. O. 1996?) o. KRI, o. ISBN.

## 1.5 Musik-CDs der 3HO

“God respects me when I speak, but he loves me when I sing” hat Yogi Bhajan immer wieder gesagt. Es verwundert daher nicht, dass „spiritueller“ Musik in der 3HO eine Schlüsselbedeutung zukommt: Das Singen oder Chanten von Mantras ist Bestandteil des morgendlichen Sadhanas, ist die von Yogi Bhajan vorgegebene Meditationsform und von daher das eigentliche Herzstück der täglichen Yoga-Praxis. Musik ist der Herzschlag der 3HO und vor allem des Sikh Dharma.

Fast alle 3HO-Mantras sind mittlerweile auf CD erhältlich. Zahlreiche Titel, die bis vor vielen Jahren nur als Audiokassette zu beziehen waren, sind remastered und ebenfalls auf CD produziert worden. Neben der Vertonung der (Sadhana-)Mantras in unterschiedlichsten Variationen reicht das Spektrum von rein instrumentalen Werken bis hin zum gesprochenen Jap Ji (Morgengebet) in Gurmukhi und Englisch. Die meisten Interpreten sind Mitglieder des Khalsa, die Länge der Stücke variiert von wenigen Minuten bis zu einer Stunde. Die Booklets mancher CDs enthalten deutsche Übersetzungen der Gebetsformeln sowie Anweisungen zu entsprechenden Meditationen.

An dieser Stelle sind nur Produkte aus der Hamburger Produktion aufgeführt (s. a. Kap. 4.2). Eine Liste sämtlicher CDs kann beim Sat Nam-Versand angefordert werden (s. Kap. 7.2).

**Sat Hari Si. & Friends**, Mantras for Mans Transformation (Offenbach 1997) o. Label, o. KRI, o. ISBN.

**Satya Si.**, Unstruck Sound. Ambient Relaxations for Kundalini Yoga, T'ai Chi Ch'uan, etc. (o. O., o. J.) C. v. Stanislawski, o. KRI, o. ISBN.

**Tarn Taran Si. & Friends**, Mantras of Prayer (o. O. 2002) Villevecchia Music Studio, o. KRI, o. ISBN.

## 1.6 Videos der 3HO

Der Ashram in Hamburg (o. O., o. J.) Super 8.

3HO, Events 2002 (o. O., o. J.) PAL.

Dies., Winter Solstice 1996 in Florida (o. O., o. J.).

Dies., 3HO 20<sup>th</sup> Anniversary, Promo Tape (o. O., o. J.).

Globe TV – California: Sikhs (o. O., o. J.) PAL.

Hari Kirn Ka. Kh., We are the Khalsa (Los Angeles o. J.).

Hari Kirn Ka. Kh., Children´s Training Video/ Celestial Communication/ Khalsa Children Sunday Program/ Guru Ram Das Ashram in L.A. (o. O., o. J.).

Heart to Heart: 3HO Sikh Dharma Representation (o. O. 1998).

Kundalini Yoga 2002, 3.Folge: Yoga für Schwangere (o. O., o. J.).

Kundalini Yoga 119: Mar. 28, 1987 & Kundalini Yoga 120: Apr. 04, 1987 (o. O., o. J.).

Kundalini Yoga auf Russisch/ Französisch (o. O., o. J.).

Living the Legacy – Selfless Service in the Aquarian Age (Santa Cruz o. J.).

Lions and Princesses – Birmingham Sikhs (o. O. 1986) PAL.

Renew to be New – Promotion Video # 02 (o. O., o. J.).

Renew to be New – Promotion Video # 01 (o. O., o. J.).

Roaming Reporter 1988: Sadhana Tools, The Solstice „Staff“ etc. (o. O., o. J.).

Sikh Dharma Tage 1997/ 98 & Yogi Bhajan in HH, 30.06.1995 (o. O., o. J.).

Sikh Dharma of the Western Hemisphere, Avenues of Participation (o. O. 1996) PAL.

Sikh Dharma of the Western Hemisphere, New Path to a great Future – The Age of Aquarius (o. O. 1996).

Sikh Dharma Tage 1995/ 1996 im Haus Genese, Offenburg (o. O., o. J.).

Sikh Dharma: Yoga Festival 08.1985 (o. O., o. J.) PAL.

Summer Solstice, Promotional Video (o. O., o. J.) PAL.

The Kundalini Yoga Workout, 72 min. (Eugene 1986).

Video Course Intro (o. O., o. J.) PAL/ Video2000?.

Weltweite Aktivitäten der 3HO, Repräsentation 1997 (o. O., o. J.).

Yoga 09.09.96 (o. O., o. J.).

Yoga-Festival 1998 & Yoga-Festival 1997 & Sikh Dharma Tage & Das Zentrum in Offenburg (o. O., o. J.).

Yoga-Festival 1984: Tantra (o. O., o. J.).

Yoga für Schwangere (o. O., o. J.).

Yoga Goes Video: Kundalini Yoga „Wirbelsäule“ Teil 02, Offline-Schnitt (Hamburg 1998).

Yoga Goes Video: Kundalini Yoga „Wirbelsäule“ Offline-Schnitt mit kompletter Audiomischung (Hamburg o. J.).

### **1.6.1 Videos von Nirvair Singh, Satya Singh und Simran Kaur Khalsa**

**Nirvair Si. Kh.**, The Ten Light Bodies of Consciousness (o. O. 1994).

**Ders.**, Yoga for Relaxation. The Alaska Fitness Connection (Anchorage 1999) o. KRI, ISBN 0-929927-23-0 n.e.

**Satya Si.**, Kundalini Yoga: Wirbelsäule. Ein einstündiger Kurs zum Mitmachen mit Satya Singh (Hamburg 2001) o. KRI, o. ISBN.

**Ders.**, Kundalini Yoga: Entspannung. Ein einstündiger Kurs zum Mitmachen mit Satya Singh. (Hamburg. 2001) o. K.RI., o. ISBN.

**Ders.**, France, Class Taught by Satya Singh: Tape 6 of 18, May 12, 1998 (Española 1998) o. K.RI., o. ISBN.

**Ders.**, France, Class Taught by Satya Singh: Tape 5 of 18, May 11, 1998 (Española 1998) o. K.RI., o. ISBN.

**Simran Ka.**, Kundalini Yoga für Schwangere. Ein einstündiger Kurs zum Mitmachen mit Simran Kaur (Hamburg 2002) o. K.RI., o. ISBN.

## 1.7 Periodika der 3HO

### 1.7.1 Briefe und Kalender der 3HO Deutschland e.V.

#### 1.7.1.1 Lehrerbrief

Der Kundalini YogalehrerInnenbrief (Lehrerbrief) wird derzeit von Simran Kaur und ihrem Ehemann Satya Singh geschrieben und vierteljährlich an alle Lehrer und Mitglieder verschickt. Der Lehrerbrief vom Februar dieses Jahres beinhaltet auf sechs DIN-A4-Seiten Themen wie: Frieden fängt in unseren Köpfen an, Warum ist es so schwierig, eine andere Lebensanschauung zu tolerieren?, Unsere Reise, Yogi Bhajans Gesundheitszustand, Betrifft: Sodarshan Chakra Kriya, Anleitung Sodarshan Chakra Kriya, Japji mit Yogi Bhajan, Weitere Sommertermine in New Mexico, Achtung Yoga Festival, Der Bus zum Yogafestival fährt wieder, Was ist eigentlich Sat Nam Rasayan?, Kinderyoga, Projekt: Mantra-Songbook, Inspirierende Geschichten, Examen etc.

Der „Kundalini YogalehrerInnenbrief“ ist 2007 in „Kundalini Yoga Journal“ umbenannt worden. Die Vereinszeitschrift der 3HO ist abrufbar unter:

<http://www.3ho.de/center/journal.html>

Lb. Dez. 2003.	Lb. Mai 1996.	Lb. Aug. 1989.
Lb. Sept. 2003.	Lb. März 1996.	Lb. Mai 1989.
Lb. Mai 2003.	Lb. Dez. 1995.	Lb. Jan. 1989.
Lb. Feb. 2003.	Lb. Aug. 1995.	Lb. Sept. 1988.
Lb. Dez. 2002.	Lb. Mai 1995.	Lb. Aug.? 1988.
Lb. Sept. 2002.	Lb. März 1995.	Lb. Juni 1988.
Lb. Mai 2002.	Lb. Dez. 1994.	Lb. März 1988.
Lb. Feb. 2002.	Lb. Sept. 1994.	Lb. Nov. 1987.
Lb. Dez. 2001.	Lb. Mai 1994.	Lb. Sept. 1987.
Lb. Sept. 2001.	Lb. März 1994.	Lb. Juni 1987.
Lb. Mai 2001.	Lb. Dez. 1993.	Lb. Mai 1987.
Lb. März 2001.	Lb. Sept. 1993.	Lb. Apr. 1987.
Lb. Dez. 2000.	Lb. Mai 1993.	Lb. März 1987.
Lb. Sept. 2000.	Lb. März 1993.	Lb. Feb. 1987.

Lb. Mai 2000.	Lb. Dez. 1992.	Lb. Jan. 1987.
Lb. März 2000.	Lb. Nov. 1992.	Lb. o. D. 1986?.
Lb. Dez. 1999.	Lb. Mai 1992.	Lb. Nov. 1986.
Lb. Sept. 1999.	Lb. Feb. 1992.	Lb. Sept. 1986.
Lb. Mai 1999.	Lb. Okt. 1991.	Lb. Apr. 1986.
Lb. Feb. 1999.	Lb. Sept. 1991.	Lb. März 1986.
Lb. Dez. 1998.	Lb. Apr. 1991.	Lb. Okt. 1985.
Lb. Sept. 1998.	Lb. Feb. 1991.	Lb. Dez. 1984.
Lb. Mai 1998.	Lb. Dez. 1990.	Lb. Okt. 1984.
Lb. Feb. 1998.	Lb. Aug. 1990.	Lb. März 1984.
Lb. Dez. 1997.	Lb. Juni 1990.	Lb. Okt. 1983.
Lb. Sept. 1997.	Lb. Feb. 1990.	Lb. Sept. 1983.
Lb. Mai 1997.	Lb. Jan. 1990.	Lb. Früh. 1983.
Lb. Feb. 1997.	Lb. Nov. 1989.	Lb. Sept. 1982.
Lb. Dez. 1996.	Lb. Sept. 1989b.	Lb. Dez. 1980.
Lb. Okt. 1996.	Lb. Sept. 1989a.	

### 1.7.1.2 Rundbrief

Nach Hamburg verschickte zuerst die Berliner Arbeitsgruppe ebenfalls vierteljährlich Rundbriefe an ihre Mitglieder, manche Arbeitsgruppen folgten. Die regionalen Rundbriefe sind über die Vertreter der jeweiligen Arbeitsgruppen zu beziehen.

### 1.7.1.3 Terminkalender

Der 3HO Terminkalender (Tk.) wird von Satya Singh und Simran Kaur herausgegeben und informiert über regionale wie auch überregionale Events der 3HO. 1995 nannte sich das Organ „3HO Termine und Kontakte“ (TK), davor „Veranstaltungskalender“ (Vk.) bzw. Programm (P.).

Tk. Okt. – Feb. 2004	Tk. Sommer 1997.
Tk. März – Sept. 2003.	Tk. Sommer 1996.
Tk. Sept. – Feb. 2003.	Tk. März, Apr., Mai 1996.
Tk. Herbst/ Wi. 2001/ 2002.	TK Sept. – Dez. 1995.
Tk. Frühling/ Sommer 2001.	TK Anfang 1995.
Tk. Herbst/ Wi. 2000/ 2001.	Vk. Herbst/ Wi. 1994.
Tk. Frühjahr/ Sommer 2000.	Vk. Wi./ Frühling 1994.
Tk. Sept. – Dez. 1999.	Vk. Frühjahr 1993.
Tk. Feb. – Sept. 1999.	P. Herbst/ Wi. 1988.

## 1.7.2 Zeitschriften der 3HO Deutschland e.V.

### 1.7.2.1 Ashram Bote

Der Ashram Bote (AB) ist die Zeitschrift der ersten Stunde und wurde von Tarn Taran Singh Khalsa herausgegeben. Die ersten Hefte umfassten acht DIN-A5-Seiten. Die sechste und letzte Nummer mit 32 DIN-A4-Seiten war für 2.50 DM zu haben. Der Bote berichtete beispielsweise über „Kundalini Yoga und Sikh Dharma Brotherhood“, gab Auskunft über aktuelle Veranstaltungen des Ashrams, den nächsten Besuch Yogi Bhajans, beinhaltete ein Ashram-Lexikon, Rezepte etc.

AB 6, 1978?.	AB 4, Dez. 1977.	AB 2, Jan. 1977.
AB 5, Juni 1978.	AB 3, Mai 1977.	AB 1, Herbst 1976.

### 1.7.2.2 Kundalini

Auf wenige Exemplare beschränkt sich auch *Kundalini - Zeitschrift für ein gesundes, glückliches und heiliges Leben*, die - mit mehrjähriger Pause - bis in die Mitte der 80er Jahre von Sat Hari Singh Khalsa herausgegeben wurde. Vorläufer waren Handabzüge, 3 - 4 Ausgaben erschienen in Zeitschriftenformat, geplant war ein halbjährliches Erscheinen. Jede Ausgabe hatte bestimmte, wiederkehrende Themen wie Meditationen, eine

Lecture von Yogi Bhajan, Kochen, Ernährung, usw. Daneben war jeweils ein Schwerpunktthema gewählt. Das Konzept der Zeitschrift bestand in der Verbreitung von Yogi Bhajans Lehren.

Kundalini – Zeitschrift für ein gesundes, glückliches und heiliges Leben 10, Herbst 1986. > die einzige Nummer, die im Büro/ der Bibliothek auffindbar war.

### **1.7.2.3 Kundalini Yoga Journal**

Der „Kundalini YogalehrerInnenbrief“ ist 2007 in „Kundalini Yoga Journal“ umbenannt worden und unter <http://www.3ho.de/center/journal.html> abrufbar.

## **1.7.3 Zeitschriften der 3HO USA**

### **1.7.3.1 Aquarian Times**

Die Zeitschrift, die die Keeping Up-Letters vor 2 Jahren abgelöst hat, wird vierteljährlich in den USA veröffentlicht und ist das am Professionellsten gestaltete Magazin der 3HO. Auf ca. 80 Seiten beansprucht *Aquarian Times: Yogic Wisdom, Real Life* „to be the nondenominational voice of change on all levels: political, environmental, social, spiritual, familial.“ Das Magazin (ISSN 1534-5068) kann über Sage of the Age, 01-A Ram Das Guru Place, Española, New Mexico 87532 bezogen werden. Chefredakteurin ist Siri Ram Kaur Khalsa.

### **1.7.3.2 Beads of Truth**

Die *Beads of Truth* (Bead) erschienen in Los Angeles unter der Leitung von M. S. S. Sardarni Premka Kaur Khalsa bzw. M. S. S. Guru Amrit Kaur Khalsa vierteljährlich bis zum Ende der 80er Jahre. Die Zeitschrift wurde jeweils zu den Sonnenwenden sowie den Tag-und-Nacht-Gleichen veröffentlicht.

Einzelhefte

Bead 12, 1983, Wi. Bead 9, 1982, Su.

Bead 10, 1983, Su.

Beads of Truth Vol. II 1979-1981<sup>4</sup>, 1-6.

Bead 6, II, 1980, Wi. Bead 3, II, 1979, Fa.

Bead 5, II, 1980, Fa. Bead 2 & 1, II, 1979<sup>5</sup>.

Bead 4, II, 1980, Sp.

Beads of Truth Vol. I 1978, 37-40.

Bead 40, 1978, Wi. Bead 38, 1978, Sp.

Bead 39, 1978, Fa. Bead 37, 1978, Wi./ Mar.

Beads of Truth Vol. I 1975-1977, [No.'s] 26-36 [Los Angeles].

Bead 36, 1977, Fa. Bead 30 & 29, 1976.

Bead 35, 1977, SSE. Bead 28, 1975, FEE.

Bead 33 & 34, 1977, Sp. Bead 27, 1975, SSE.

Bead 32, 1976, Fa. Bead 26, 1975, SEE.

Bead 31, 1976.

Beads of Truth Vol. I 1973-1974, [No.'s] 17-24 [Los Angeles].

Bead 24, 1974, AEE. Bead 20, 1973, [AEE].

Bead 23, 1974, SSE. Bead 19 n.e.

Bead 22, 1974, SEE. Bead 18, 1973, SSE.

Bead 21, 1973, WSE. Bead 17, 1973, SEE.

---

<sup>4</sup> Gehen nur bis 1980.

<sup>5</sup> Celebrating Ten Years of Serving People, 1969-1979, Special Double Anniversary Issue.



### 1.7.3.3 Keeping Up! Letter

Zeitgleich zu den Beads of Truth erschien der Keeping Up! Letter (KU), der vor 2 Jahren offiziell in die Aquarian Times übergegangen ist und in dieser Zeitschrift seine professionelle Fortsetzung gefunden hat. Die Heftchen enthalten Yoga-Sets, Meditationen, Auszüge aus den neuesten Lectures, Ernährungstips, 3HO-Nachrichten etc. Keeping Up! kann in den USA bestellt werden: The Science of Keeping Up, 3HO Foundation International, 01-Guru Ram Das Place Española, New Mexico 87532. Mukhia Sardarni Sahiba Shakti Parwha Kaur Khalsa ist Gründerin und Chefredakteurin des Organs.

**3H Organisation Deutschland e.V.**, Von der 3HO Deutschland e.V. zusammengestellter Sammelband der amerikanischen Keeping Up! – Rundschreiben vom Apr. 1980 bis zum Nov. 1987 (o. O., o. J.) o. KRI, o. ISBN.

KU 15, Sp./ Su. 2001.	KU II, 2, 2nd Qu., 1990.	KU I, 2. June-July, 1986.
KU 14, Fa./ Wi. 2000.	KU II, 1, 1st Qu., 1990.	KU I, 1. Mar., 1986.
KU 13, Sp./ Su. 2000.	KU I, 7, 3rd Qu., 1989.	KU Nov./ Dec. 1986.
KU 12, VI, 2, 1999.	KU I, 6, 2nd Qu., 1989.	KU Sept./ Oct. 1986.
KU V, 2, 1998.	KU I, 3, 1st Qu., 1989.	KU Aug./ Sept. 1986.
KU V, 1, 1998.	KU I, 4, 4th Qu., 1988.	KU July 1986.
KU IV, 2, 1997.	KU I, 3, 3rd Qu., 1988.	KU May/ June 1986.
KU IV, 1, 1997.	KU I, 2, 2nd Qu., 1988.	KU Mar./ Apr. 1986.
KU III, 2, 1996.	KU I, 1, 1st Qu., 1988.	KU Jan./ Feb. 1986.
KU III, 1, 1996.	KU Oct. - Nov. 1987.	KU Oct./ Nov./ Dec. 1985.
KU II, 1, 1995.	KU June - July 1987.	KU Aug./ Sept. 1985.
KU II, 2, 1995	KU Apr. - May 1987.	KU Apr./ May 1985.
KU I, 1, 1994.	KU Jan./ Feb. 1987.	KU Feb./ Mar. 1985.
KU I, 1, 1994 <sup>6</sup> .	KU I, 3. Dec., 1986.	KU Oct./ Nov./ Dec. 1984.

---

<sup>6</sup> 25th anniversary.

### 1.7.3.4 Kundalini Rising!

Kundalini Rising! Kundalini Yoga – The Yoga of the Aquarian Age.

Bezug über 4 Shady Lane, Española, NM 87532 USA.

- 8 DinA4-Seiten.

KR! Wi. 2002/ 3.

KR! Su. 2001.

KR! Fa. 1999.

KR! Fa. 2002.

KR! Sp. 2001.

KR! Su. 1999.

KR! Su. 2002.

KR! Fa. 2000.

KR! Sp. 1999.

KR! Wi. 2001/ 2.

KR! Wi. 1999.

### 1.7.3.5 Prosperity Paths

Die Prosperity Paths (PP) beziehen sich auf Sikh Dharma. Die Hefte sind wie die Keeping Up-Letter gestaltet (16 Din-A4-Seiten).

PP 48, Dec. 2002.

PP 29, Feb. 1999.

PP 15, Mar. 1996.

PP 46, Aug. 2002.

PP 23, Nov. 1997.

PP 14, Jan. y 1996.

PP 43, Dec. 2001.

PP 21, May 1997.

PP 13, Nov. 1995.

PP 42, Oct. 2001.

PP 19, Dec. 1996.

PP 12, Sept.1995.

PP 41, Aug. 2001.

PP 18, Sept.1996.

PP 09, Mar. 1995.

PP 39, Feb. 2001.

PP 17, July 1996.

PP 07, Nov. 1994.

PP 37, Oct. 2000.

PP 16, May 1996.

### 1.7.3.6 Sat Nam

Sat Nam (SN) ist der Newsletter der 3HO für Kommunikation, Erziehung und Zusammenarbeit in Europa und Afrika und erscheint in Amsterdam (8 DinA4-Seiten).

SN 31, Feb. 2001.

SN 23, Nov. 1996.

SN 12, YF 1993.

SN 30, July 2000.

SN 22, July 1996.

SN 11, Bhaishakhi 1993.

SN 28, Nov. 1998.

SN 19, May 1995.

SN 06, Wi. 1992.

SN 25, July 1997.

SN 17, Nov. 1994.

SN 05, Oct. 1991.

SN 24, Feb. 1997.

SN 13, Dec. 1993.

SN 04, YF 1991.

## Quellen der Firma Golden Temple (Yogi Tee)

Neben den Büchern und CDs, die seit etwa zwei Jahren produziert werden, sind die Aufdrucke auf den Verpackungen der Tee-Schachteln eine weitere Quelle. So wird zum Beispiel der Revital-Tee mit einer Yoga-Übung mit belebender Wirkung, der Männer-Tee mit einer Yoga-Übung für Männer angeboten. Yogi-Tipps - die monatlichen Sammelkarten von Golden Temple - sind bereits gelocht und können je nach Rubrik (Reinigung/ Fasten, Männer und Frauen, Fitness und andere) abgeheftet werden. Yogi-Tipps enthalten Anleitungen zu Übungen wie Sitali Pranayam usw.

### 1.8 Bücher der Firma Golden Temple

**Golden Temple**, Bruder Tier. Leseheft zur Freundschaft mit Tieren – mit Kochrezepten aus dem Golden Temple (Hamburg o. J.) o. KRI, o. ISBN.

**Yogi Bhajan**, Fit in 15 Minuten. Yogi Tea Presents: Einfache und effektive Übungen mit Kundalini Yoga. Konzept und Übers.: Sat Hari Si. (Offenbach 2001) o. KRI, ISBN 3-9805039-2-5.

**Ders.**, In the Name of the Cosmos. Yogi Tea Presents: Yoga Sutras und Zeichnungen von Yogi Bhajan. Konzept und Übers.: Sat Hari Si. (Offenbach 2001) o. KRI, ISBN 3-9805039-1-7 n.e.

**Ders.**, The Golden Temple Vegetarian Cookbook. In Collaboration with Shakti Parwa Ka. Kh. (Eugene 1982) o. KRI, ISBN 0-8015-3067-9 n.e.

### 1.9 Musik-CDs der Firma Golden Temple

**Golden Temple Natural Products**, Yogi Tee Fotos [!] 2003 (Hamburg 2003?) o. KRI, o. ISBN.

**Mata Mandir Si.**, Peace of Mind. Yogi Tea presents: Mantras – Chants of Enchantment (o. O., o. J.) o. Label, o. KRI, o. ISBN.

**Sat Hari Si./ Wabi Sabi**, Herzschat. Yogi Tea presents: Meditative Musik am Puls der Zeit (Offenbach 2001) Sat Nam Versand, o. KRI, ISBN 012824-700031 n.e.

**Singh Ka.**, Love and Devotion. Yogi Tea presents: Songs of the Lord's Love (o. O., o. J.) o. Label, o. KRI, ISBN?.

**Wabi Sabi/ Sat Hari Si.**, Herzschat. Yogi Tea presents: Meditative Musik am Puls der Zeit (Offenbach 2001) o. Label, o. KRI, ISBN 012824-700031 n.e.

## Internetseitenverzeichnis (Apologetik)

Adi Granth (Guru Granth Sahib)	<a href="http://fateh.sikhnet.com/s/gurugranthsahib">http://fateh.sikhnet.com/s/gurugranthsahib</a>
Ancient Healing Ways	<a href="http://www.a-healing.com">http://www.a-healing.com</a>
Aquarian Times	<a href="http://www.a-healing.com/books-aquarian-times-magazine.html">http://www.a-healing.com/books-aquarian-times-magazine.html</a>
3HO Deutschland	<a href="http://3ho.de">http://3ho.de</a>
3HO Europa	<a href="http://www.3ho-europe.org">http://www.3ho-europe.org</a>
3HO USA	<a href="http://www.3ho.org">http://www.3ho.org</a>
Gatka	<a href="http://gatka.de">http://gatka.de</a>
Golden Temple (Firma)	<a href="http://www.goldentemple.com">http://www.goldentemple.com</a>
IKYTA	<a href="http://www.kundaliniyoga.com">http://www.kundaliniyoga.com</a>
Kundalini Yoga Journal	<a href="http://www.3ho.de/center/journal.html">http://www.3ho.de/center/journal.html</a>
Mantra-download	<a href="http://www.mantra-download.de">http://www.mantra-download.de</a>
Sat Nam Rasayan	<a href="http://www.sat-nam-rasayan.de">http://www.sat-nam-rasayan.de</a>
Sat Nam Versand	<a href="http://www.satnam.de">http://www.satnam.de</a>
Sikh Dharma	<a href="http://www.sikhdharma.org">http://www.sikhdharma.org</a>
Sikh Wiki	<a href="http://www.sikhiwiki.org">http://www.sikhiwiki.org</a>
Sikhismus	<a href="http://www.sikhnet.com">http://www.sikhnet.com</a>
Simran Kaur	<a href="http://www.simran.de">http://www.simran.de</a>
White Tantric Yoga	<a href="http://www.whitetantricyoga.com">http://www.whitetantricyoga.com</a>
Yoga am Meer	<a href="http://www.yogaammer.de">http://www.yogaammer.de</a>
Yoga Festival Europa	<a href="http://www.yogafestival.org">http://www.yogafestival.org</a>
Yogazentrum Hoheluft (Simran Kaur u. Satya Singh)	<a href="http://www.yogahoheluft.de">http://www.yogahoheluft.de</a>
Yogi Bhajan Lecture Archive	<a href="http://fateh.sikhnet.com/Articles">http://fateh.sikhnet.com/Articles</a>
Yogi Press (Sat Nam Media)	<a href="http://www.yogipress.de">http://www.yogipress.de</a>
Yogi Tee	<a href="http://www.yogitea.com">http://www.yogitea.com</a>

## Wissenschaftliche Quellen über die 3HO (Stand 2008)

**Ankerberg, John & Weldon, John** 2000. *Encyclopedia of cults and new religions*. 2. Aufl. Eugene, Or: Harvest House Publishers

**Baer, Harald** 2000. Yoga, in Gasper, Hans, Müller, Joachim & Valentin, Friederike (Hg.): *Lexikon der Sekten, Sondergruppen und Weltanschauungen: Fakten, Hintergründe, Klärungen*. Freiburg im Breisgau: Herder, 1166–1174.

**Bhattacharyya, Narendra N.** [1974] 1996. *History of the sakta religion*. 2. Aufl. New Delhi: Munshiram Manoharlal

**Cole, W. O. & Sambhi, Piara S.** [1978] 1995. *The Sikhs: Their religious beliefs and practices*. 2. Aufl. Brighton: Sussex Acad. Press

**Elsberg, Constance W.** 2005. Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), in Jones, Lindsay (Hg.): *Goddess worship - iconoclasm*. Detroit: Thomson Gale. (EncRel, 6), 3877–3880.

**Dies.** 2003. *Graceful women: gender and identity in an American Sikh community*. Knoxville: Univ. of Tennessee Press

**Finger, Joachim** 1987. *Gurus, Ashrams und der Westen: Eine religionswissenschaftliche Untersuchung zu den Hintergründen der Internationalisierung des Hinduismus*. Zugl.: Zürich, Univ., Diss., 1986/87. Frankfurt am Main: Lang. (Studia Irenica, 32).

**Geaves, Ron** 2004. The 3HO foundation (Healthy, Happy, Holy Organization), in Partridge, Christopher H. (Hg.): *Encyclopedia of new religions: new religious movements, sects and alternative spiritualities*. Oxford: Lion, 197–199.

**Haack, Friedrich-Wilhelm** 1990. *Findungshilfe Religion 2000: Apologetisches Lexikon; Aktivitäten, Ereignisse, Firmen, Gruppen, Institutionen, Orden und Personen im Zusammenhang mit religiösen und weltanschaulichen Bewegungen – ein fragmentarischer Überblick*. München: Arbeitsgemeinschaft für Religions- u. Weltanschauungsfragen. (Material-Edition der ARW, 28).

**Hawley, John S. & Mann, Gurinder S.** (Hg.) 1993. *Studying the Sikhs: issues for North America*. Albany, NY: State Univ. of New York Press

**Hummel, Reinhart** 2005. Guruismus, in Baer, Harald, u.a. (Hg.): *Lexikon neureligiöser Gruppen, Szenen und Weltanschauungen: Orientierungen im religiösen Pluralismus*. Freiburg im Breisgau: Herder, 517–524.

**Ders.** 1992. *Hindu-Gurus heute: TM, ISKCON, Sri Chinmoy, Sai Baba, Sahaja Yoga, Brahma Kumaris*. Wien: Referat für Weltanschauungsfragen. (Sekten, religiöse Sondergemeinschaften, Weltanschauungen, 65).

**Ders.** 1980. *Indische Mission und neue Frömmigkeit im Westen: Religiöse Bewegungen Indiens in westlichen Kulturen*. Zugl.: Heidelberg, Univ., Habil., 1979. Stuttgart: Kohlhammer. (Kohlhammer-Taschenbücher).

**Jakobsh, Doris** 2008. 3HO/Sikh Dharma of the western hemisphere: the 'forgotten' new religious movement? *RC* 2(3), 385–408. Online im Internet: URL: <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/119423334/PDFSTART?CRETRY=1&SRETRY=0> [Stand 2008-10-17]

**Khalsa, Kirpal S.** 1986. New religious movements turn towards worldly success. *JSTOR* 25(2), 233–247. Online im Internet: URL: <http://www.jstor.org/stable/1385479> [Stand 2008-10-17]

**Kranenborg, Reender** 1982. *Oosterse geloofsbewegingen in het Westen: Bhagwanbeweging, Hare Krishna gemeenschap, Transcendente Meditatie, Healthy-Happy-Holy-Organization, Divine Light Mission, Yoga, Verenigingskerk*. Ede: Zomer & Keuning

**Ders.** 1974. *Zelfverwerkelijking: oosterse religies binnen een westerse subcultuur*. Zugl.: Amsterdam, Vrije Univ., Diss. 2. Aufl. Kampen: Kok

**Laue, Thorsten** 2008. Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter: Bibliografische Einblicke in die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) des Yogi Bhajan. Eberhard-Karls-Universität. URL: <http://tobias-lib.ub.uni-tuebingen.de/volltexte/2008/3596/> – URN: <urn:nbn:de:bsz:21-opus-35961> [Stand 2008-10-31]

**Ders.** 2007. *Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter: Religionswissenschaftliche Einblicke in die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) des Yogi Bhajan*. Münster: LIT. (Religionen in der pluralen Welt. Religionswissenschaftliche Studien, 5). Online im Internet: URL: <http://www.lit-verlag.de/isbn/3-8258-0140-3> [Stand 2008-10-14]

**Lewis, James R.** In Kürze erscheinend. *Autobiography of a schism*.



- Ders.** 1998. *The encyclopedia of cults, sects, and new religions*. Amherst, NY: Prometheus Books
- McDaniel, June** 2004. *Offering flowers, feeding skulls: popular goddess worship in West Bengal*. New York: Oxford Univ. Press. Online im Internet: URL: <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy0725/2003009828-b.html> [Stand 2008-10-14]
- McLeod, William H.** 1999. *Sikhs and Sikhism: Guru Nanak and the Sikh religion. Early Sikh tradition. The evolution of the Sikh community. Who is a Sikh? [getr. Zählung]*. Oxford: Oxford University Press
- Ders.** 1997. *Sikhism*. London: Penguin
- Melton, John G.** 1999. *Encyclopedia of American religions*. 6. Aufl. Detroit: Gale Research
- Scott, David C.** 1977. Gurus go west: four "Hindu" groups in America. *The India cultures quarterly* 32(1-2), 1–78.
- Shackle, Chirstopher** 2002. Sikhism, in Woodhead, Linda, u.a. (Hg.): *Religions in the modern world: traditions and transformations*. London: Routledge, 70–85.
- Tobey, Alan** 1976. The summer solstice of the Healthy-Happy-Holy Organization, in Glock, Charles Y. & Bellah, Robert N. (Hg.): *The new religious consciousness*. Berkeley, Cal.: University of California Press., 5–30.

# Anhang

## 1.10 Appendix

Primärmaterialien ohne Titelangabe wurden in einer zusätzlichen Liste aufgenommen, die von mir angefordert werden kann. Die Auslassungen an den entsprechenden Stellen sind jeweils vermerkt.

## 1.11 Bezug der Quellen

### Ancient Healing Ways, USA

Über Ancient Healing Ways können Produkte aus den USA bezogen werden.

<http://www.a-healing.com>

### Bibliotheken der 3HO in Deutschland

- Berlin            Amar Nath Kaur Kerstin Feda, Tel.: 030/ 5083 806 bzw. 0178/ 7321387.  
Mitarbeiter des Sotantar Yoga Shops unter 030/ 44737652. Ausleihe während der Öffnungszeiten erfragen.
- Freiburg        Siri Pritam Kaur Jasmin Paulus, Tel.: 07844/ 912429. Die Ausleihe ist kostenlos, bei Fernausleihe entfallen die Kosten für die Rücksendung.
- Hamburg        Kontakt: [Sat Hari Singh](#), Tel.: 040/ 423011-16. Ausleihe auf Anfrage.
- München        Präsenzbibliothek im Yogazentrum München-Schwabing, Kaiserstr. 13,  
Tel.: 089/ 55293988, Fax: 089/ 55291911

### Sat Nam-Versand

Ayurvedische und „yogische“ Produkte werden offiziell seit 16 Jahren (Stand: 2008) vom Sat Nam-Versand in Offenbach vertrieben. Unter den 1200 Produkten sind ungefähr 120-130 Bücher und 250-300 CDs. Inhaber ist Herr Gurbasant Singh-Thielefeld.

Ringstraße 98  
64823 Gross-Umstadt  
Tel.: 06078/ 78 90 60  
Fax: 06078/ 78 90 65  
E-Mail : [info@satnam.de](mailto:info@satnam.de)  
<http://www.satnam.de>

### Yogi Bhajan Lecture Archive

In den USA läuft derzeit ein Projekt zur Archivierung der zwischen 1975 und 1996 gehaltenen Lectures von Yogi Bhajan im Internet unter <http://fateh.sikhnet.com/Articles>

## **1.12 3H Organisation Deutschland e.V.**

3H Organisation Deutschland e.V.  
Breitenfelder Str. 8  
(Breitenfelder Str. 8a: Yogazentrum Hoheluft – <http://www.yogahoheluft.de>)  
20251 Hamburg  
Tel.: 040/ 479099  
Fax: 040/ 46777632  
<http://www.3ho.de>

Vorstand seit 2007:

- Simran Kaur Wester, Hamburg: Erste Vorsitzende im 3HO-Verein
- Siri Kaur Magerfleisch, Hamburg: KRI-Repräsentantin, Koordination von Übersetzungs- und Publikationsarbeiten
- Hari Har Singh Burmeister, Hamburg: Kassenwart
- Ulrike Sat Nam Kaur Klebensberger, München: Kommunikation und Vernetzung
- Dhyana Tada Güdel, Göttingen: nationale Yoganetzwerke
- Meher Singh, Bloßfeldt, Hamburg: Fortbildungen

Geschäftsführung seit 2007: Karta Purkh Singh Pomarius

3HO-Büroleitung seit Januar 2004: Diana Keune

### **1.13 KRI – Kundalini Research Institute**

Um eigene Quellen zu authentifizieren wurde am 1. Februar 1976 in Los Angeles das Kundalini Research Institute (KRI) gegründet. Ein vom KRI abgesegnetes Buch trägt das Anerkennungssiegel des KRI, das nur an solche Produkte vergeben wird, die durch das Institut überprüft und in Teilen anerkannt werden und welche die Technologie des Kundalini Yoga und des 3HO-Lebensstils beinhalten, wie sie durch Yogi Bhajan gelehrt wird. Das Kundalini Research Institute hält das Copyright von Yogi Bhajan.

Die Angabe, die ein Produkt als authentisch (KRI) oder als nicht authentisch (o. KRI) kennzeichnet, wurde - bis auf die Literaturhinweise im Text - einheitlich übernommen.

### **1.14 Punjabi-Namen**

Die Angabe des Vornamens und die Abkürzung aller übrigen, dahinter angeordneten, Bestandteilen der durchaus längeren und teilweise recht ähnlichen Namen erleichtert das Bibliografieren. Aus Mukhia Sardarni Sahiba Premka Kaur Khalsa wird Premka M. S. S. Ka. Kh., aus Siri Shakti Parwha Singh Khalsa Shakti Parwha S. Si. Kh. usw.

Punjabi-Namen können sich aus folgenden Bestandteilen zusammensetzen:

- Ministertitel: Mukhia
- Priestertitel: Sardarni Sahiba (Frauen), Singh Sahib (Männer)
- „Vor“-name: Gurucharan, Sat Deva, Jeevah etc.
- Geschlecht: Kaur (Prinzessin), Singh (Löwe)
- Khalsa (kann entfallen, wenn die Person nicht getauft ist);
- Siri Sahib ist die Bezeichnung für ein Schwert, Bhai Sahib(a) bedeutet respektierter Bruder (oder Schwester) des Khalsa.

Ein Ehepaar kann also durchaus die gleichen Namen tragen. Beispielsweise ist Satya Singh Khalsa der Ehemann von Satya Kaur Khalsa. Im Alltag heißt es dann: „Ah! Satya Singh und Kaur sind auch da!“ oder „Die Satyas sind wieder aus Indien zurück!“ Westliche Menschen, die einen spirituellen Namen angenommen haben, kombinieren diesen teilweise mit dem alten Namen: Ajai Kaur Urban oder Joseph Sat Nam Singh Winkelhuber.

### 1.15 Rezension zu Laue 2007 – Kundalini Yoga

Gundlach, Helga B. 2008. Rezension: Laue, Thorsten 2007. *Kundalini Yoga, Yogi Tee und das Wassermannzeitalter. Religionswissenschaftliche Einblicke in die Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) des Yogi Bhajan*. Münster: LIT (Religionen in der pluralen Welt. Religionswissenschaftliche Studien 5). *ZfR* 8(1), 124–125. Online im Internet: URL: <http://www.zfr-online.de/081.html> [Stand 2008-07-24]

In seinem Geleitwort würdigt Günter Kehrer die hervorragend gelungene Balance Laues, nämlich die der wissenschaftlichen Distanz zum Gegenstand unter gleichzeitiger Mitarbeit desselben. Es spricht für die vorliegende erstmalige Aufarbeitung der 3HO, dass der "Gegenstand" dies bestätigt: zwei Reaktionen von führenden Mitgliedern sind veröffentlicht, die ebenfalls von einer gelungenen Gratwanderung zwischen detaillierter Recherche, Verständnis für spirituelle Aspekte und angemessen-nüchternem Blick für Zusammenhänge und Struktur sprechen (Inhaber Sat Nam Versand, S. 57) bzw. der Dankbarkeit um das Bemühen einer neutralen Sichtweise Laues, obgleich dieses Buch nicht geeignet sei, auch nur einen Menschen glücklicher zu machen (Erster Vorstand 3HO Deutschland, S. 56). Letzteres dürfte wohl auch kaum im Sinne Laues sein, schließlich weist der Untertitel deutlich auf eine religionswissenschaftliche Arbeit hin, aber es kennzeichnet das Anliegen der Organisation und ihrer Lehre. Eine religiöse Gemeinschaft auf nur 87 Seiten befriedigend darstellen? Ja, es geht. Herausgekommen ist eine sehr komprimierte Darstellung mit umfangreichen weiterführenden Hinweisen, die aber nichts für Erstsemester ist. Um 3HO zu verstehen, muss man u. a. den Sikhismus kennen, welcher immerhin auf fünf Seiten zusammengefasst ist, um diesen zu verstehen sollte man um Islam, Hinduismus, die Bhakti-Bewegung und die Situation Nord-

indiens im ausgehenden 15. Jahrhundert wissen. So fordert das Büchlein insgesamt einiges Vorwissen vom Lesenden, ebenso wenn im weiteren Bezug auf New Age-Bewegungen, Tantrismus, das Wassermannzeitalter, verschiedene Yoga-Schulen usw. genommen wird. Sowohl für diese Begriffe als auch für andere im Text eingeführte wäre ein Glossar hilfreich gewesen.

Die Studie orientiert sich insgesamt an der "Corporate Language der 3HO" (S. 3) und ist flankiert von zahlreichen Zitaten. Der Schwerpunkt Laues "allgemeiner Darstellung des 3HO-Sikh-Dharma-Komplexes" (S. 3) liegt auf der Aktualität einer relativ wenig bekannten Religion, die vom aus dem Punjab stammenden Yogi Bhajan (1929-2004) 1969 in Kalifornien gegründet und seit 1976 auch in Deutschland mit 1000 Mitgliedern vertreten ist. Der Buchtitel ist geschickt gewählt, denn "Produkte" wie Kundalini Yoga oder Yogi Tee sind verbreiteter als Hintergrundwissen um die dahinterstehende Organisation. Interessant ist die Annäherungsweise an den Forschungsgegenstand: Im ersten Teil wird die Gruppe von ihren Wurzeln im Sikhismus, über Yogi Bhajan, den "Lehrer für das Neue Zeitalter" (S. 38), Gründung und Ausbreitung der 3HO, das Wesen des Kundalini Yoga sowie dessen Ausbildungssystem in Deutschland, bis zum Tod des Stifters beschrieben. Ein zweiter Teil beleuchtet religionswissenschaftliche Aspekte. Laue vergleicht hier die 3HO mit anderen Neuen Religiösen Bewegungen, zeigt das Verhältnis der Anhänger zum Sikhismus auf, geht auf die Situation in Deutschland ein und beschäftigt sich mit der Zukunft der Gemeinschaft. Der dritte Teil ist ein Anhang mit sehr ausführlichen Literaturangaben und Adresslisten sowie zahlreichen Liedern und Mantras, die als "Schnittstelle zwischen Sikh Dharma und Kundalini Yoga" (S. 59) angesehen werden können.

Laues Buch ist ein wichtiger, komprimierter und empfehlenswerter Beitrag in der gegenwärtigen religiösen Landschaft, der insbesondere auch flüchtige Quellen wie zahlreiche Homepages für weitere Forschungen festhält.



Ek Ong Kar.

wörtlich: Einer macht Ong (Om).

ॐHO: Es gibt Eine erschaffende Energie.