



Kriya Yog Sandesh

August 2012

अहं कर्तेत्यहंमानमहाकृष्णाहिदंशितः ।

नाहं कर्तेति विश्वासामृतं पीत्वा सुखी भव ॥ १-८ ॥

Aham Karteytyahammaana Mahaa Krusnaahe Dahshitah ।

Naaham Karteti Biswaasaamritam Peetwaa Sukhee Bhava ॥ 1-8 ॥

Bist du derjenige, der von der großen, schwarzen Schlange des Egoismus gebissen worden ist -

„Ich bin der Handelnde“?

Trink den Nektar des Vertrauens und Selbst-Versicherung -

„Ich bin nicht der Handelnde“ und sei glücklich.

-Astaabakra Samhita

Richtiges Verständnis der Bhagavad Gita - Teil 103

Nachricht von Paramahansa Atmanandaji

Liebe gottgleiche Freunde,
Pranams, demütige und liebevolle Grüße,

die Bhagavad Gita ist ein seltenes Buch von unbezahlbaren und ewigen Wert. Sie gibt kostenlose Verhaltensregeln gegen Stress sowie für ein glückliches und erfolgreiches Leben. Ernsthaft und richtig befolgt und geübt, entsprechend den Richtlinien des Gurus oder des geistigen Mentors, Freundes, Philosophen und Führers, kann man die anstrengenden Lebensstile der Welt meistern. Man kann sein eigenes Schicksal beeinflussen, das Leben sinnvoller und freundlicher machen. Um in der Lage zu sein, den Freude schaffenden Lebensstil zu verstehen und zu leben, den Krishna rät, muss man die Grundqualitäten der Kontrolle der Sinne und des Denkens, eine positive Einstellung und Vertrauen haben. Mit diesen Möglichkeiten ausgestattet, kann man erfolgreich einen abenteuerlustigen Kopfsprung in den häufig missverstandenen weltlichen Ozean des so genannten materiellen Lebens nehmen. Geleitet von diesen Prinzipien, kann einen auch das weltliche Leben helfen, befreit zu werden statt in Sklaverei oder Maya zu bleiben. In der Nachricht vom Juli 2012 kamen wir bis zum achten Vers des 12. Kapitels der gesegneten Bhagavad Gita und machen hier weiter.



अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम् ।

अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छासुं धनंजय ॥१२-९॥

Atha Chittam Samaadhaatum Na Shaknosi Mayi Sthiram ।

Abhyaasayogena Tato Maamichhaaptum Dhananjaya ॥12-9॥

अथ	Atha	Wenn, falls
चित्तम्	Chittam	der Verstand

समाधातुं	Samaadhaatum	konzentriert sich, gezielt
न	Na	nicht
शक्नोषि	Shaknosi	fähig sein
मयि	Mayi	in mir
स्थिरम्	Sthiram	beständig, fest
अभ्यास	Abhyaasa	konstante Übung
योगेन	Yogena	Yog (a)
ततः	Tatah	dann
माम्	Maam	zu mir
इच्छ	Ichha	Wunsch
आप्तुम्	Aapyum	gelangen, erreichen
धनंजय	Dhananjaya	O Dhananjay (Arjun)

Allgemeine Bedeutung:

Falls Du nicht in der Lage bist, dein Denken beständig auf mich zu konzentrieren, dann, O Dhananjaya, versuche durch den Yoga der konstanten Praxis zu mir zu gelangen.

Erklärung:

Krishna gibt Arjuna viele Alternativtechniken und Wahlmöglichkeiten, um Gotteserkenntnis zu erreichen. Hier rät er Arjuna, wenn er nicht konstant an Gott denken kann oder seinen Denken nicht fest auf Gott richten kann, dann kann er alternativ konstant Yoga üben, um Gott zu erreichen. Dies ist die Essenz von Kriya Yog. Erinnerung dich Gottes so viel wie du kannst, während du aktiv bist, redest und denkst. Es kommt die Zeit, dann kann man zu Gott gelangen.



अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव ।
मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि ॥१२-१०॥

Abhyaase Apyasarthoasi Mat Karma Paramo Bhaba I
Madarthamapi Karmaani Kurban Siddhimbaapsyasi ॥12-10॥

अभ्यासे	Abhyaase	Durch wiederholte Übung
अपि	Api	auch
असमर्थः	Asamarthah	ausserstande, unfähig
असि	Asi	bist
मत्कर्मपरमः	Mat Karma Paramah	dazu motiviert, alle Taten als Dienst für mich auszuführen
भव	Bhaba	geworden
मदर्थम	Madartham	um meines Willens
अपि	Api	auch
कर्माणि	Karmaani	alle Taten
कुर्वन्	Kurban	durch das Leisten
सिद्धिम्	Siddhim	Erfolg, Vollkommenheit
अवाप्स्यसि	Abaapsyasi	du erreichst

Allgemeine Bedeutung:

Wenn du außerstande bist, den Yoga beständig wiederholt zu üben, dann führe alle Taten um meines Willens mit festem Vertrauen und ohne zu schwanken durch. Dadurch, dass du alle Taten als Dienst für mich durchführst, gelangst du zum endgültigen Erfolg, mich zu erreichen.

Erklärung:

Arjuna ist ein Kshatriya, geboren, um Kämpfe und Kriege zu führen. Er ist völlig auf Taten ausgerichtet. Also kann es sein, dass es ihm in seinem Lebensstil nicht möglich ist, sich zum wiederholten und beharrlichen Üben des Yogas hinzusetzen. Daher schlägt der gnädige Herr verschiedene Methoden vor, um Gott zu erreichen. Die meisten Menschen in dieser Welt gehören natürlicherweise zu den drei Grundtypen. Diese sind die drei Gunas: SAATTWIK, RAJASIK und TAAMASIK. Arjuna ist eine Kombination dominierend aus Rajasik mit einem guten Maß an Saattwik Guna. Krishna gibt ihm viele Wahlmöglichkeiten, da er dies kennt.



अथैतदप्यशक्तोऽसि कर्तुं मद्योगमाश्रितः ।
सर्वकर्मफलत्यागं ततः कुरु यतात्मवान् ॥१२- ११॥

Athai Tadapyashaktoasi Karttum Madyogamaashritah ।
Sarbakarma Phala Tyaagam Tatah Kuru Yataatmabaan ॥12-11॥

अथ	Atha	Wenn, falls
एतत्	Eytat	dies
अपि	Api	auch
अशक्तः	Ashaktah	ausserstande
असि	Asi	(du) bist
कर्तुम्	Karttum	tun, leisten
मद्योगम	Madyogam	mein Yoga
आश्रितः	Ashritah	Schutz suchend in
सर्व कर्म	Sarba Karma	alle Taten
फल त्यागम्	Phala Tyaagam	(geistig) aufgeben
ततः	Tatah	dann
कुरु	Kuru	übe, tue es
यत आत्मवान्	Yat Aatmabaan	selbstbeherrscht

Allgemeine Bedeutung:

Wenn du nicht wiederholt den Yoga üben und dein Denken auf mich ausrichten kannst, dann halte deinen Verstand und deinen Intellekt zurück und geregelt und suche Schutz in mir und gib die Gedanken an die Ergebnisse deiner Taten auf.

Erklärung:

Der gnädige Meister, Krishna, ist „Antaryami“, d.h. dass er die innersten Gedanken jedes Wesens kennt. Dementsprechend liefert er ihnen Nahrung als Vishnu, entfernt ihre Sünden als Shiva und gibt ihnen weitere Gelegenheiten zur Vervollkommnung als Brahma, der Schöpfer.

Hier ist Krishnas Botschaft klar, beunruhige dich nicht, wenn du nicht unablässig den Yoga üben kannst. Alternativ kontrolliere die Unruhe des Denkens und der Sinne und mache alle Taten ohne die Erwartung von Belohnungen oder Erfolg und ohne Versagensängste.



श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥१२-१२॥

Shreyo He Gnyaanambhyaasaat Gnyaaddhyaanam Bishisyatey ।
Dhyaanaat Karmaphalatyaag Styagaa Chhantirnantaram ॥12-12॥

श्रेयः	Shreyah	besser
हि	He	wirklich
ज्ञानम्	Gnyaanam	Wissen
अभ्यासात्	Abhyaasaat	als wiederholte Übungen
ज्ञानात्	Gnyaanaat	als Wissen
ध्यानम्	Dhyaanam	Meditation
विशिष्यते	Bishisyatey	wichtiger
ध्यानात्	Dhyaanaat	als Meditation
कर्मफल	Karmaphala	Gedanken an Resultate von Handlungen
त्यागः	Tyaag	Verzicht
त्यागात्	Tyaagaat	als Verzicht
शान्तिः	Shaantih	Frieden, Freude
अनन्तरम्	Anantaram	ohne Verspätung

Allgemeine Bedeutung:

Besser ist in der Tat Wissen, als wiederholtes mechanisches Üben. Besser als Wissen ist Meditation. Besser als Meditation ist es, nicht an die Resultate der Handlungen zu denken. Dann wird sofort Friede und Freude nach dem Verzicht erfahren werden.

Erklärung:

Dieser Vers beschreibt die Wichtigkeit von Verzicht auf die Früchte der Handlungen. Glück und Freiheit von Stress sind die erwünschten Ziele aller Menschen. Wissen kann dies nicht gleich geben. Meditation kann das auch nicht sofort geben, aber die Aufgabe der Anhaftung an die Resultate der Handlungen bringt diesen Frieden sofort.

Liebe göttliche Freunde,

das Leben soll gelebt werden, dies aber auch glücklich, gesund, liebend und harmonisch. Das wäre ohne Frieden nicht möglich. Frieden ist nicht passiv. Es ist ein mentaler Zustand, der in dynamischer Spiritualität wurzelt. Er wird nicht durch widrige Umstände beeinflusst. Krishna ist der größte Lehrer davon. Er lebte und lehrte so. Ruhelosigkeit der Gedanken und Stress sind Feinde des Friedens. Durch tägliches Üben von Kriya Yoga kann Stress und Ruhelosigkeit geheilt werden. Auch das Studieren der Bhagavad Gita hilft dabei. Aber es gibt keine Besserung ohne Praxis. Die Bhagavad Gita wurde gelesen und befolgt lange bevor es eine organisierte Religion gab. Die Lehren der Bhagavad Gita sind im Herzen aller Religionen.

Übung macht den Meister.

Möge der Höchste, welcher im Herzen aller Wesen ist, euch segnen, führen, schützen und inspirieren.
Mit Liebe und in Demut

Paramahansa Atmanandaji

INSPIRATIONEN AUS DER INNEREN, UNSTERBLICHEN UNENDLICHKEIT

YOG VEDANTA - UPANISHADS

MUNDAKOPNISHAD

सप्त प्राणाः प्रभवन्ति तस्मात् सप्तार्चिषः समिधः सप्त होमाः ।
सप्त इमे लोका येषु चरन्ति प्राणा गुहाशया निहिताः सप्त सप्त ॥ २-१-८ ॥

Sapta Praanaah Pravantitasmaat Saptarcchisah Samidhah Sapta Homaah ।
Sapta Emay Lokaa Yeysu Charanti Praanaa Guhaashayaa Nihitaa Sapta Sapta ॥ 2-1-8 ॥

Vom Höchsten sind die sieben Sinnesorgane geboren, die sieben Sinneswahrnehmungen, die sieben Organe der Sinne und ihre Erfahrungen. Diese sieben Sphären der Existenz wohnen im Herzen während des Schlafs in jedem Wesen, sie funktionieren durch die Gesetze der sieben Praanas. Alle diese stammen von diesem Höchsten.

पुरुष एवेदं विश्वं कर्म तपो ब्रह्म परामृतम् ।
एतद्यो वेद निहितं गुहायां सोऽविद्याग्रन्थिं विकिरतीह सोम्य ॥ २-१-१० ॥

Purusa Eyvedam Viswam Karma Tapo Brahma Paraamritam ।
Eytatatyo Veda Nihitam Guhaayaam Soavidyaa Granthim Vikirateeha Saumya ॥ 2-1-10 ॥

Alle Aktivitäten, alle Enthaltbarkeit, alle diese sind Manifestationen des Höchsten, des größten Brahman, welcher jenseits von Zeit und Raum ist. Oh leuchtender, göttlicher Schüler wer auch immer realisiert, dass dieser Höchste im Herzen wohnt, der löst den Knoten der Unwissenheit.

~*~

Die Bibel

Des Menschen Herz plant seinen Weg, der Herr jedoch lenkt seinen Schritt. (Sprüche, 16:9)
Wer auf sich selbst vertraut, der ist ein Tor, doch wer in Weisheit wandelt, wird gerettet. (Sprüche 28:26)

~*~

SANTH KABEER

जबही नाम हिरदे घरा, भया पाप का नाश ।
मानो चिंगरी आग की, परी पुरानी घास ॥

Jabhe Naam Hiradey Dharaa Bhayaa Paap Kaa Naash ।
Maano Chingari Aag Ki Pari Puraani Ghaas ॥

Sankt Kabeer sagt, dass an Gott denken alle Sünden zerstört. Das ist wie wenn brennende Kohle auf trockenes Gras fällt und zu Asche verbrennt. Ähnlich ist es, wenn Gottes Name erinnert wird, verbrennen alle Sünden.

जब लग नाता जगत का, तब लग भक्ति न होय ।
नाता तोड़े हरि भजे, भगत कहावें सोय ॥ 74 ॥

Jab Lag Naataa Jagat Kaa Tab Lag Bhakti Na Hoya ।
Naataa Todey Hari Bhajey Bhagat Kahaawen Soya ॥

Sankt Kabeer sagt, solange der Geist sich an weltliche, materielle Dinge klammert und Sehnsüchte danach da sind, solange kann keine wirkliche Liebe für Gott entstehen, in dem Augenblick, in dem dein Geist frei von Anhaftung und Sehnsüchten nach weltlichen (materiellen) Dingen ist und du ständig an Gott denkst, erscheint Liebe (bhakti) und man wird ein Bhakti (Geliebter Gottes).

~*~

APAROKHYA ANUBHUTI

यथा तरङ्गकल्लोलैर्जलमेव स्फुर्त्यलम् ।
पात्ररूपेण तामं हि ब्रह्माण्डौ घैस्तथात्मता ॥ ६३ ॥

Yathaa Taranga Kalloleyh Jalameyba Sphuratyalam I
Paatra Roopeyna Taamram He Brahmaandou Ghaistathaatamataa ॥ 63 ॥

Es ist nur Wasser, welches in Form von Wellen und Gezeiten erscheint. Ähnlich ist es nur Kupfer welches im Namen und in der Form von Gefäßen erscheint und ähnlich auch ist es das Selbst (die Seele, der Geist) welches als Universum erscheint.

~*~

LAHIRI MAHAASHAYA

Kriya Yoga ist die einzige Wahrheit. Alle anderen Dinge sind falsch. Kriya Yoga praktizieren ist das Studium der heiligen Schriften. Kriya Yoga ist des wahre yagnyam oder heilige Feuerzeremonie. Alle sollten dieses yagnyam oder die heilige Feuerzeremonie erfüllen.

Kriya Yog Jeya Jeya, Kriya Yog Jeya
(Sieg und Erfolg für Kriya Yoga)



KRIYA YOG CENTER NEWS

ATMANANDA INSTITUTE FOR HIGHER KRIYA YOGA, DETROIT, USA:

During the month of July, the institute organized the following public discourses by Pujya Guruji Paramahansa Atmanandaji:

Kriya Yoga retreat for Kriyabans-July 20th through July 22nd. The entire weekend was dedicated for intense meditation sessions, lectures, Yoga demonstrations and personal guidance.

July 7th - A family picnic and a meditation session was organized for Kriyabans in the Kensington Metro Park in Novi, Michigan. Many Kriyabans (members) took part in the event and a meditation in the open air by the Kensington Lake.

KRIYA YOG CENTER, NASHVILLE, TN, USA:

Pujya Guruji Paramahansa Atmanandaji was here in Nashville during last week of July. He delivered a lecture and workshop on Kriya Yog Saturday July 28th at Woodmont Church and second on Bhagavad Gita and Kriya Yog Sunday July 29th at Shri Ganesha Temple. 5 people were initiated into Kriya Yoga following these events. Many meditation sessions were conducted during his stay in Nashville. Guruji left for Atlanta on August 2nd.

GREATER ATLANTA KRIYA YOG, ATLANTA, USA:

Pujya Guruji Paramahansa Atmanandaji reached Atlanta after successful program from Nashville on August 2nd.

Greater Atlanta Kriya Yog organized 2 discourses by Guruji, one in Buckhead library on "The Art & Science of Kriya Yog, Meditation and Lifestyle" and another one in Hindu temple on "Kriya Yog for realizing one's own potential in this very life".

All the Kriyabans, their families and friends celebrated Janmaashtmi on August 9th with Guruji. He gave the discourse on Krishna and His teachings in Bhagabat Geeta. As always he spoke about many interesting stories on Krishna. This was followed by delicious Prasad (potluck) brought by all the Kriyabans.

On Saturday August 11th & Sunday August 12th center organized weekend Kriya Yog Retreat in Unicoi State Park and Lodge, Helen, GA. Helen is a small and peaceful German town in the vicinity of Atlanta surrounded by lake, mountains and waterfalls. Kriyabans joined the retreat from Atlanta, Texas and Florida. Guruji started the retreat with guided meditation followed by introduction and importance of Kriya Yog. There were several guided & intense meditation sessions and Guruji's, several lectures on many different topics including many spiritual stories. One of the important topic was "Importance of Bhagabat Geeta vs Patanjali Yog, vs Kriya Yog", which lighted up all the kriyabans that how Kriya Yog is the practical combination of Bhagabat Geeta, Patanjali Yog with Bhakti and Karma. He helped understanding how Kriya Yog drives and inspires disciples to be action oriented which in turn brings the knowledge which in turn brings the Bhakti and Shraddha leading towards self-realization. Retreat ended with questions and answers, feedback and the photo session with Guruji. Sridevi Ma sent the delicious breakfast on first day and Suguna Ma brought the delicious breakfast on second day. Overall retreat was very successful and everyone enjoyed the 2 day spiritual and peace giving break with Pujya Guruji. Many requested for more such retreats.

Other than the above programs many kriyabans joined daily guided meditation and lectures by Guruji at the center. Initiations, intense guided meditations, personal counseling and lectures were the highlights of this whole trip.

Uday Baba, Raghu Baba, Sreeram Baba, Sankar Baba, Nilesh Baba and Garima Ma helped organizing successful program.

Guruji left for his Europe tour on Wednesday 15th August.

KRIYA YOG DHYANA KENDRA, BHAWANIPATNA, ODISHA INDIA:

Janmaastami was celebrated in the Ashram on the 9th of August, 2012. In the morning special prayers were offered to our Adi Guru Sri Krishna as well as to other Gurus. Recitation of Guruvandana, Bhagabat Geeta, Puranapurusha were done by Nanda Ma, Dr.Jena Baba, Nanda Baba and Rao Baba. This was followed by guided Group Meditation and Prasad Sevanam. Prasad Sevanam was sponsored by Dr. Pitamber Behera Baba. Many Kriyabans attended the function.

Janmaastami was also celebrated with great fervor in Dharamagarh, Mohangiri and Jaipatna Kendras.

Construction work of the Meditation Hall is still going on. It is expected to be complete by the 15th of September, 2012, if funds permit.

Daily Guided Group Meditation with Guruvandana in the morning and evening are going on in the Ashram regularly. Kriyabans from nearby places also come and join frequently.

KRIYA YOG DHYANA KENDRA, ROURKELA, ODISHA INDIA:

Kriya Yog Dhyana Kendra, Rourkela celebrated Janmaastami with great devotion on the 9th of August, 2012. Prayers, Guruvandana was done at 5.30 AM At 6.30 AM, worship of God and Gurus at the Gate and Meditation

Hall was performed. There was Pujanam of Lord Krishna, Gita paatha & Meditation. In the evening there were prayers at 6.30 PM, then Guruvandana, Bhagabat Vandana by Praharaj Baba and Rajat Baba. Rout Baba gave a good lecture. Sharma Baba gave a valuable lecture. Then he guided a brief Meditation which was followed by Pushpanjali. Finally there was Prasad Sevanam with Halua, Fruits and Sweets. Disciples from Kalunga and other periphery areas of Rourkela were also present and attended the function with utmost devotion. Despite the rains, there was a good gathering for the celebration.

As usual Kriya Yog Dhyana Kendra, Rourkela is ever active with the preaching, practicing and spread of Kriya Yog and other developmental and beneficial work for all Beings. Everyday prayer is at 5.30 AM followed by readings from spiritual scriptures by Yogacharyas and disciples. After that, the Yogacharyas guide the Kriya Yoga Meditation. After Meditation worship of God and Gurus is done.

Evening prayers starts at 6.30 PM followed by readings spiritual scriptures by Yogacharyas and disciples. Finally there is group meditation guided by Yogacharyas.

There is a charitable clinic running twice a week i.e. on Sundays and Wednesdays. Free medical treatment has been very helpful to the poor patients from periphery areas of Rourkela. With the Monsoon Season in full swing the outpatient in-flow is much higher. Kendra is also helping the poor and needy students.

KRIYA YOG MEDITATION CENTER, BANGALURU, KARNATAKA, INDIA:

Regular weekly group meditations are being conducted at two places in Bangalore, one at the residence of Yogacharya Rout Baba (inside IISc Campus) and other at home of Yogacharya Pati Baba (near old Airport). All Kriyabans are encouraged to regularly practice Kriya for progress in path of spirituality and to obtain material benefits. Interested individuals are introduced into the concepts and benefits of Kriya Yoga on a need basis.



APPEAL

AN APPEAL FOR THE DONATION FOR THE CONSUTRUCION OF MEDITATION HALL KRIYA YOGA DHYANA KENDRA (MEDITATION CENTRE) KALAHANDI, BHAWANIPATNA

Kriya yoga Dhyana Kendra, Kalahandi, Bhawanipatna having Regd. No. 249/6-86-87 came into existence in the year 1986. This Dhyana Kendra (Meditation Centre) is dedicated to the spiritual upliftment of the whole mankind along with physical fitness through regular practice of Yoga in general and KRIYA YOGA in particular . This centre is one of the important sources of inspiration of a number of Kriya yoga Kendra's of Orissa, India, U.S.A, Germany, Indonesia and Canada etc. With the grace and guidance of His Holiness Gurudev Paramahansa Atmanandaji, this Dhyana Kendra has the honor of training many Yogacharyas with the blessings of Gurudev. By now, there are thousands of Kriyabans initiated from this meditation Centre who are practicing and spreading the message of KRIYA YOGA throughout the length and breadth of the world.

WITH DUE PERMISSION OF GURUDEV, A PERMANENT MEDITATION HALL HAVING SIZE OF 85'X35' WITH AN ESTIMATED COST OF APPROXIMATELY RUPEES FIFTEEN LAKHS HAS TO BE CONSTRUCTED TO ACCOMMODATE THE INCREASING NUMBER OF KRIYABANS.

Hence, on behalf of the Kriya Yoga Dhyana Kendra, Kalahandi, we are cordially awaiting for your benevolent and generous help for the noble cause.

Thanking you, yours in divine friendship
Umesh Chandra Panda
 For ORGANISING COMMITTEE

Donors within India may donate through Cheque/Draft in favor of “KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, KALAHANDI” and send to the address “Kriya Yoga Dhyana Kendra, Bahadur Bagicha Para, Bhawanipatna 766001, Dist Kalahandi, Orissa”

Donors from outside India may send their donations through Cheque/Draft in favor of “ATMANANDA INSTITUTE OF HIGHER KRIYA YOGA” and the address is “34600 Quaker Valley Rd, Farmington Hills, MI 48331”.

Contact within USA: 001-248.877.3740

Contact within India: 094372 94398,094382 63331,094371 88297,094371 40653,094372 02084

Other Centers and Contact Information

Country	City	Contact	Email
India	Ahmedabad	Munjal Patel	munjal6100@hotmail.com
	Balangir	Dipak Pruseth	prusethdipak@gmail.com
		Achuta Mishra	Achuta.bgr@gmail.com
	Bangalore	Peetabasa Pati	ppati@lycos.com
	Baroda	J.K. Tripathy	joykrishna_t@hotmail.com
	Bhawanipatna	Umesh Panda	umesh.panda21@gmail.com
	Bhubaneswar	Aditya Chand	adityachand@rediffmail.com
	Brahmapur	Shanti Panigrahi	
	Chennai	K.H. Raman	kh_raman@yahoo.com
	Delhi	Ray Pratap Nath	raypratapnath@yahoo.com
	Delhi, Kanpur & Noida	Gaurav Jain	gaurav.jain.knp@gmail.com
	Dharmgarh	Kriya Yog Kendra	
	Hyderabad	Sri Trinatha Das	trinathadas@ivrinfra.com
	Kalahandi	Panchanan mund	licmund@rediffmail.com
	Mohangiri	Janakdhari Sahu	
	Mumbai	Amitabh Mohanty	Amitabh.mohanty@relianceada.com
	Raurkela	Benudhar tripathy	benudhar_rsp@rediffmail.com
	Raipur	Ramesh Jaiswal	sarlamesh@yahoo.com
Sunaabeda	S C Chand	subaschand3786@yahoo.co.in	
USA	Atlanta	Nilesh Sharma	sharma.nilesh@gmail.com
	Chicago	Anjali Sane	kidability52@aol.com
		Ashok and Sarita Parida	bobparida@ameritech.net
	Detroit	Mihir Ray	raymihir@gmail.com
	Florida	Kalpana Kalahasthy	kalpana.kalahasthy@gmail.com
	Nashville	Surya kant Misra	suryakantmisra@gmail.com
Raleigh	Manoj and Vidhya	vidhya_manoj@yahoo.com	
Canada	Edmonton	Dr. J. P. Das	j.p.das@Ualberta.ca
	Fredericton	V Bhavsar	Bhavsar@unb.ca
	Toronto	Shraddhananda Mishra	d.mishra@csdcsystems.com
Germany	Braunlage	C. Dittrich & E. Held	dittrich.haus-waldfrieden@t-online.de
	Hamburg	O. Wendelken & Team	kriya@kriya-dhyana.de
	Lübeck	Dorothea Fehring	Fehring@bodelschwingh-luebeck.de
	Stolzenau	Bernhard Lohmann	bernhard-lohmann@gmx.de
	Überlingen	Rolf Munder	rolf.munder@kabelbw.de
Netherlands	Amsterdam	Ronald Moester	rmoester@xs4all.nl
	Rotterdam & Syndham	Prem Shankar, Roshni	e_p_shankar@yahoo.com
Indonesia	Jakarta	K.H. Sivasubramanian	shiva47@gmail.com
		L. J. Kumar	lj कुमार@yahoo.com
Singapore	Singapore & Malayasia	Shrikanth Ramachandran & Mohna	srikanth.ram@gmail.com

Kriya Yog Meditation Center (Kriya Yog Dhyana Kendra)
Jagda, Jhirpani, Rourkela 769 042, Orissa, India
Phone: 91-(0) 661-2470956, E-Mail: adityachand@yahoo.co.in
www.kriya-dhyana.de | www.kriyayog.org | kriya-yog.blogspot.com

© 2000 Swami Atmananda Paramahansa, Kriya Yog Dhyana Kendra, Rourkela 769042, Orissa, India.

Kriya Yog Sandesh was first published in May 2000. This monthly newsletter may be distributed by Kriyabans initiated by Paramahansaji Atmanandaji and his authorized Yogacharya.

To subscribe, unsubscribe or change your address, please contact:
kriya@kriya-dhyana.de (German Edition), kh_raman@yahoo.com (Tamil Edition), sharma.nilesh@gmail.com (American Edition), sandesh.kriyayog@gmail.com, kriyayogsandesh@googlegroups.com

Your donations support our work in kriya Yog and practical spirituality, including the publication of this newsletter, and are highly appreciated. The aim is to improve the quality and quantity of life & Self Realization. Thank you.