



# KRIYA YOG

The Art & Science of Lifestyle, Meditation & Self Realization

## Newsletter (Sandesh) – Juni-Juli 2015

31. Juli; der Guru Purnima Tag.

(Der besondere Tag des Vollmondes zu Ehren des Guru gewidmet)

**AKHANDA MANDALAAKARAM VYAPTAM JENA CHARAACHARAM  
TAT PADAM DARSHITAM JENA TASMAI SRA GURUBE NAMAH**

Gott ist der höchste Lehrer, der alles durchdringt, ständig, kontinuierlich. Er kann durch die Lehre, Führung und Segnung des menschlichen Lehrers wahrgenommen werden. Wir verbeugen uns, demütig und liebevoll und erinnern und grüßen die Lehrer, die Gurus.

.....

**Sprüche von der Ramana Maharsi:**

- a) *Überlasse alles dem Meister. Gib Dich ihm ohne Vorbehalt hin.*
- b) *Der Meister ist zugleich innen und außen.*
- c) *Er gibt einen Stoß von außen und übt einen Zug von innen; so dass Du vielleicht im Zentrum fixiert wirst.*

### ABSCHNITT 1

**BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI**

**RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAD GITA, TEIL - 122.**

Lieber göttliche Freunde,

Pranams. Liebevolle und demütige Grüße. Ich hoffe, dass du wohlauf bist und es dir gut geht. Um glücklich zu sein und nicht durch unerwartete Ereignisse des weltlichen Lebens herum geworfen zu werden, sollte man geistig und körperlich wachsam sein. Die weisen alten Meister sagten: „Erwarte immer das Unerwartete.“ Um wach und klug zu sein und Stress durch negative Ursachen durch negatives Karma zu vermeiden, sollten die folgenden Worte der Weisen erinnert und beachtet werden.

***KURU POONYAM AHORAATRAM,***

***SMARA NITYA ANITYATAAM,***

***KIRTANIYA SADAA HARIH.***

Die Bedeutung ist: „Führe alle Taten als Dienst für das Höchste aus ohne von den Gedanken an die Ergebnisse beeinflusst zu werden. Erwinnere dich daran, so häufig du kannst, dass alles in der Schöpfung vergänglich ist. Erwinnere dich beständig oder so oft du kannst an Gott oder die Seele“. Die leichteste Methode dafür, dieses zu tun, ist die tägliche Übung des Kriya Yoga. Dieser gibt Freiheit von Stress und Leiden und führt zur Gottesrealisierung.

Die Menschen, die dieses Denken beherrschen, sind Sooras oder Edelleute, göttlich und bewandert in der Bhagavad Gita. Die Menschen, die diesen Qualitäten entgegengesetzt sind, sind Asooras oder unfrohm, böse und dämonisch.

Wenn die Leute sagen, der oder die ist gut, dann ist sie oder er ein Soora. Wenn sie sagen, sie oder er ist ein böser Mensch, dann bedeutet es Asoora.

Dieses Thema wird gut im Detail im sechzehnten Kapitel der Bhagavad Gita beschrieben. Sie werden auch Persönlichkeitseigenschaften genannt.

Im Kriya Yoga Sandesh der April-Mai Ausgabe kamen wir bis zum Vers sieben des sechzehnten Kapitels. Jetzt machen wir mit Vers acht weiter.

***ASATYAM PRATISTHAM TEY***

***JAGADAAHURNEESHWARAM***

***APARASPARA SAMBHUTAM***

***KIMANYAT KAAMA HAITUKAM***

**(B.G. CH-16; V-8)**

Vers Analyse:

ASATYAM-----	OHNE WAHRHEIT
APRATISTHAM-----	OHNE DIE RICHTIGE GRUNDLAGE
TEY-----	SIE
JAGAT-----	DAS UNIVERSUM
AAHUH-----	ERKLÄREN; SAGEN
ANEESHWARAM-----	OHNE GOTT
APARASPARA SAMBHUTAM GETRAGEN VON GEGENSEITIGER GEMEINSCHAFT	
KIM-----	WAS
ANYAT-----	SONST; ANDERER
KAAMA HAITUKAM-----	MIT SEX ALS URSACHE

Allgemeine Bedeutung:

Die Menschen sagen, dass dieses Universum unwirklich ist. Es hat keine moralische Grundlage. Es hat keinen Meister oder Gott. Es ist durch die sexuelle Vereinigung geschaffen und es hat keinen anderen Nutzen oder Grund als Lust.

Erläuternde Notizen:

Die Leute mit Asoora-Qualitäten haben keine höhere oder moralische Annäherung an den Schöpfer. Sie sind der Meinung, dass dieses Universum unwirklich ist und keine höhere moralische Grundlage hat. Es hat weder einen obersten Meister noch Gott. Es wird von lüsterner Gemeinschaft und unersättlichen Verlangen und Begierden getragen. Außer dieser hat es keine andere Rechtfertigung. Es ist rein materiell. Seine Basis ist die Interaktion von materiellen Elementen. Nur Physik und Chemie sind verwickelt. Es hat keine geistliche Grundlage.

***ETAAM DRUSTIM ABASTABHYA***

***NASTAATMAANO ALPABUDDHAYAH***

***PRABHABANTI UGRA KARMAANAH***

***KHYAYAAYA JAGATO AHITAAH***

**(B.G. CH-16; V-9)**

Vers Analyse:

ETAAM----- DIESE  
DRUSTIM-----ANSICHT  
ABASTABHYA----- HEGEN; BESITZ  
NASTAATMAANA----- DEGENERIERTE WESEN  
ALPA BUDHAYAH----- VON GERINGER INTELLIGENZ  
PRABHABANTI----- WERDEN ERMUTIGT  
UGRAKARMAANAH----- VON GRAUSAMEN TATEN  
KHYAYAAYA----- ZUR ZERSTÖRUNG  
JAGAT-----DER WELT  
AHITAAHA-----FÜR SCHÄDLICHKEIT

Allgemeine Bedeutung:

Diese Ansichten akzeptierend, werden diese degenerierten Personen von niedrigem Intellekt zu grausamen Taten ermutigt, um der Welt zu schaden und sie zu zerstören.

Erläuternde Notizen:

Die Verse sind selbst erläuternd. Leute mit krankem Asoora zerstören sich, haben ihre eigene negative materialistische Interpretation der Welt. Für sie, die Welt und die Schöpfung gibt es keine holistische oder geistige Grundlage. Solche Leute sind ohne Vorstellung oder Vertrauen in höhere geistliche Werte der Schöpfung und sind degeneriert mit niedrigem I.Q. und kleinem Intellekt. Sie erlauben sich, die Welt und die Menschen zu verletzen und Grausamkeit und Zerstörung zu pflegen.

***KAAMAMAASHRITYA DUSPURAM***

***DAMBHAMAANAMADAANWITAAH***

***MOHAAD GRUHITWAA SADGRAAHAAN***

***PRABARTANTEY ASHUCHIBRATAAH***

**(B.G. CH-16; V-10)**

Vers Analyse:

KAAMAM-----	BEGIERDEN
ASHRITYA-----	UNTERKUNFT IN
DUSPURAM-----	UNERSÄTTLICH
DAMBHA, MAANA, MADAANWITA-	VOLLER HEUCHELEI, STOLZ, ARROGANZ
MOHAAT-----	GEFÜHRT VON WAHNVORSTELLUNG
GRUHITWAA-----	AKZEPTIEREN
ASAD GRAAHAAN-----	BÖSE IDEEN
PRABARTANTEY-----	WERDEN GEFESSELT
ASHUCHI-----	UNREIN
BRATAAH-----	VORSÄTZE

Allgemeine Bedeutung:

Gesättigt von unersättlichen Begierden, Heuchelei, Stolz und Arroganz, bösen Ideen, Wahnvorstellungen akzeptierend, bleiben sie in unreinen Vorsätzen gefesselt.

Erläuternde Notizen:

Böse Leute oder Asooras sind mit unersättlichen Begierden erfüllt. Sie versuchen diese durch Heuchelei, Stolz und Arroganz zu erlangen. Sie glauben fest an negative und böse Ideen, die von Wahnvorstellungen getragen sind. Diese bösen Menschen bleiben in unreinen Vorsätzen gefangen. Daher werden all ihre Taten negativ, schädlich und zerstörerisch.

***CHINTAMPARIMEYAAM CH***

***PRAIYANTAAMUPAASHRITAAM***

***KAAMOPA BHOGA PARAMAA***

***ETAABADITI NISHCHITAAH***

**(B.G. CH-16; V-11)**

Vers Analyse:

CHINTAAM-----SORGEN  
APARIMEYAM-----UNMESSBAR  
CH-----UND  
PRALAYAANTAAM-----NUR MIT DEM TOD AUFHÖREN  
UPAASHRITAAH-----GESUCHT SCHUTZ IN  
KAAMA UPABHOGA-----GENUGTUUNG VON BEGIERDEN  
PARAMAA-----OBERSTES ZIEL  
ETAABAT-----DAS IST ALLES  
ITI-----AUF DIESE ART  
NISHCHITAAH-----SICH SICHER FÜHLEN

Allgemeine Bedeutung:

Diese Leute erlauben sich, zu viele Sorgen bis zum Tod zu haben. Sie überzeugen sich selbst, dass die Befriedigung von Lust und endlosen Begierden die höchsten Ziele sind. Sie versichern sich selbst, dass dies allein wichtig ist.

Erläuternde Notizen:

Menschen mit Asoora-Qualitäten mangelt es an Weisheit, gesundem Menschenverstand und intellektueller analytischer Kraft. Ihr Verstand ist oberflächlich und grundsätzlich negativ. Sie sorgen sich leicht. Ihre Inanspruchnahme durch leichtfertige, oberflächliche Dinge, hält sie schließlich mit Sorge, Angst und Anspannung gefangen bis zu ihrem Verlassen der Welt im Tode. Sie finden temporären Trost in lüsternen Sinnesgenüssen und dem Erfüllen des Verlangens und der Begierden, die unersättlich sind. Für sie ist das beste und höchste im Leben, lüsterner Genugtuung nachzugehen.

**AASHAAPAASHA SHATAIRBADHAAH**

**KAAMA KRODHA PARAAYANAAH**

**EEHANTEY KAAMA BHOGARTHAM**

**ANYAAYENAARTHA SAMCHAYAAN**

**(B.G. CH-16; V-12)**

Vers Analyse:

AASHAAPAASHA----- KNOTEN VON HOFFNUNG UND ERWARTUNGEN

SHATAIH----- HUNDERTE

BADDHAH----- GEBUNDEN

KAAMA KRODHA----- BEGIERDE UND ÄRGER

PARAAYANAAH----- SICH UMARMEN

EEHANTEY----- SIE KÄMPFEN

KAAMA BHOGAARTHAM----- FÜR SINNLICHE GENÜSSE

ANYAAYENA----- AN GESETZWIDRIGEN METHODEN

ARTHA SANCHAYAAN----- ERWERBEN REICHTUM

Allgemeine Bedeutung:

Gebunden von Hunderten von Hoffnungen und Erwartungen, Begierde und Ärger umfassend, kämpfen sie, um Reichtum mit gesetzeswidrigen Mitteln für den Zweck sinnlicher Genüsse zu erwerben.

Erläuternde Notizen:

Diesen Menschen mit Asoora-Neigungen oder böse denkenden Menschen mangelt es an Weisheit und Unterscheidungsfähigkeit des Verstands. Sie unterhalten Hunderte von unrealistischen Hoffnungen und Erwartungen bezogen auf Lust, Ärger und ein luxuriöses Leben. Um diese unrealistischen Erwartungen und Hoffnungen zu erfüllen, kämpfen sie weiter, um Reichtum mit gesetzeswidrigen Mitteln zu erwerben und zu bewahren. Sie werden von den Wünschen nach sinnlichen Genüssen getrieben.

***DAMADYA MAYAA LABDHAMIMAM***

***PRAAPSYE MANORATHAM***

***IDAMASTEEDAMAPI ME***

***BHABISYATI PUNARDHANAM***

**(B.G. CH-16; V-13)**

Vers Analyse:

IDAM----- DIES  
ADYA----- HEUTE  
MAYAA----- DURCH MICH  
LABDHAM----- IST GEWONNEN WORDEN  
IMAM----- DIES  
PRAAPSYE----- GILT  
MANORATHAM----- HINGEGEBENE BEGIERDEN  
IDAM----- DIES  
ASTI----- IST  
IDAM----- DIES  
API----- AUCH  
ME----- NACH MIR  
BHABISYATI----- WIRD SEIN  
PUNAH----- WIEDER  
DHANAM----- REICHTUM

Allgemeine Bedeutung:

Dies habe ich heute gewonnen. Diese lockende Begierde, will ich erreichen. Dies gehört mir und auch dieser Reichtum wird zukünftig mein sein.

Erläuternde Notizen:

Asoora-Menschen mit bösen Neigungen, leben allein für ihre Zufriedenheit des biologischen Egos. Sie versuchen, auf Biegen und Brechen dies zu erreichen. Sie interessieren sich nicht, ob sie andere schaden oder verletzen. Sie bedenken beständig, was sie täglich materiell gewonnen haben. Sie wollen alles besitzen, was sie sich wünschen. Sie planen und grübeln, wie sie ihre lockenden Begierden auch jetzt und in Zukunft erhalten.



**ASOU MAYAA HATAH SATRUR**  
**HANISYE CHAAPARAN API**  
**EESHWARO AHAM AHAM BHOGI**  
**SIDDHO AHAM BALABAAN SUKHI**  
**(B.G. CH-16; V-14)**

Vers Analyse:

ASOU----- DAS (PERSON)

MAYAA----- DURCH MICH

HATAH----- GETÖTET

SHATRUH----- FEIND

HANISYE----- WIRD TÖTEN

CH----- UND

APARAN----- ANDERE

API----- AUCH

ESHWARAH----- HERR

AHAM----- ICH BIN

BHOGI----- GENIESSER

SIDDHAH----- PERFEKT

AHAM----- ICH BIN

BALABAN----- MÄCHTIG

SUKHI----- GLÜCKLICH

Allgemeine Bedeutung:

Dieser Feind wurde von mir getötet. Andere Feinde werde ich auch töten. Ich bin der Herr. Ich bin der Genießer. Ich bin perfekt. Ich bin der Starke. Ich bin der Glückliche.

Erläuternde Notizen:

Die Philosophie vom Leben der Asoora-Mentalität ist rein materiell und animalisch. Es gibt kein Bewusstsein oder höhere, religiöse oder geistliche Werte. Ihre Taten und Reaktionen sind wie die eines wilden Tieres, böse und schädlich. Ihre Philosophie und ihr Denken sollen allein ihren eigenen, egoistischen und materiellen Bedarf und Verlangen erfüllen. Wenn es irgendein Hindernis in ihrem Pfad der egoistischen Begierden und des Verlangens gibt, versuchen sie, es zu töten oder zu entfernen. Sie sind Größenwahnsinnige und denken immer an „Mich, Meines und Ich“.

***AADHYO ABHIJANA BAANASMI***

***KOANYOASTI SADRUSHO MAYAA***

***JAKHYE DAASYAAMI MODISYA***

***ITYAGNYAANA BIMOHITAAH***

**(B.G. CH-16; V-15)**

Vers Analyse:

AADHYAH----- REICHER

ABHIJANABAAN----- HOCHGEBOREN

ASMI----- ICH BIN

KAH----- WELCHER

ANYAH----- SONST

ASTI----- IST

SADRUSAH----- GLEICHGESTELLTER

MAYAA----- ZU MIR

JAKHYE----- AUSFÜHREN DER OPFER

DAA SYAMI----- GIBT

MODISYE----- GENIESST

ITI----- AUF DIESE ART

AGNYAANA BI MOHITAAH-----GETÄUSCHT VON UNKENNTNIS

Allgemeine Bedeutung:

Ich bin sehr reich und hoch geboren, wer sonst kann mir gleich sein? Ich führe Opferzeremonien durch, ich spende Wohltätigkeiten, ich genieße zu meiner Freude. Solches sind die von Unkenntnis getäuschten Personen.

Erläuternde Notizen:

Die Person mit Asoora Neigungen, die bösen Personen werden von Unkenntnis getäuscht. Sie denken und zögern nicht zu erklären, dass sie in allen Aspekten des Lebens am großartigsten sind, persönlich, sozial und religiös. Sie denken nur an ihr persönliches Selbst. Sie sind hochgeboren, die reichsten und größten aller Menschen und es ist ihr Recht, größte Aufmerksamkeit zu genießen und zu bekommen. Dieser Art ist ihr getäushtes Denken.

***ANEKA CHITTA BIBHRAANTAA***

***MOHAJAAL SAMAABRUTA AH***

***PRASAKTAAH KAAMA BHOGESU***

***PATANTI NARA KE ASHUCHOU***

**(B.G. CH-16; V-16)**

Vers Analyse:

ANEKA----- ZU VIELE

CHITTA-----GEDANKEN UND PHANTASIE

BIBHRAANTA AH----- VERWIRRT SEIN

MOHA JAAL-----FALLE VON WAHNVORSTELLUNGEN

SAMAABRUTA AH-----VERFANGEN

PRASAKTAAH----- SÜCHTIG

KAAMA BHOGESU----- GENUG TUUNG VON BEGIERDE

PATANTI----- HINUNTERFALLEN

NARA KE----- IN DIE HÖLLE

ASHUCHOU----- SCHMUTZIG; AM ÜBELSTEN

Allgemeine Bedeutung:

Von zu vielen Gedanken und zu viel Phantasie verwirrt, verfangen in die Falle von Wahnvorstellungen, abhängig von Sinnesgenüssen, werden diese Menschen mit Asoora-Qualitäten in die schmutzigste Hölle fahren.

Erläuternde Notizen:

Diese Asoora-Menschen mit bösen Qualitäten sind immer unter der Wahnvorstellung von Erhabenheit und leben in imaginären Welten von lüsternen Sinnesgenüssen; sie werden nach diesen bösen Gewohnheiten süchtig. Durch ihre Sucht verursacht, werden sie hilflose Opfer der Falle von noch mehr Wahnvorstellungen, welche die Natur für sie macht. Diese immense böse, negative Einstellung und diese Süchte ziehen sie zur schlechtesten Hölle hinunter.

***AATMA SAMBHAABITAAH STARDHAA***

***DHANAMAANA MADAANWITTAAH***

***JAJANTEY NAAMAJAGNYA STEY***

***DAMBHENAA BIDHI POORVAKAM***

**(B.G. CH-16; V-17)**

Vers Analyse:

AATMA SAMBHAABITAAH-----EINGEBILDET  
STABDHAA----- STÖRRISCH  
DHANA----- WOHLSTAND  
MAANA-----STOLZ  
MADAANWITAAH-----VERGIFTET  
JAJANTEY----- SCHAUSPIELER  
NAAMJAGNYEH-----HEILIG NUR DEM WORT NACH  
THEY-----SIE  
DAMBHENA-----ZUR SCHAU STELLEN  
ABIDHI POORVAKAM----- GEGENTEIL DER REGELN

### Allgemeine Bedeutung:

Von sich selbst eingenommene, eigensinnige, mit Stolz erfüllte Menschen, die vom Wohlstand vergiftet sind, führen die heiligen Handlungen mit ostentativer Zur-Schau-Stellung nur dem Namen nach aus und stehen damit im Widerspruch zu den Regeln der heiligen Schriften.

### Erklärende Anmerkungen:

Einige Menschen, die in derselben Gemeinschaft mit uns leben, denken komplett anders. Ihre Sicht des Lebens gleicht einem Blick in einen Spiegel, der die Dinge viel größer zeigt, als sie sind. Gleichzeitig sind diese Menschen sehr egoistisch, eingebildet, stur und von negativer Grundeinstellung. Für sie existieren andere gar nicht oder bedeuten nichts. Diese Asoora-Typen denken, dass sie die größten, perfektsten und privilegiertesten sind und dass das, was sie sich wünschen und was sie tun, bestimmend ist. Es gibt kein Gesetz und keine Autorität, die sie in die Schranken weisen kann. Sogar in spirituellen und religiösen Handlungen tun sie die Dinge nach ihren Launen und Vergnügungen. Alles, was sie tun geschieht nur aus einem Grund und das ist Selbst-Erhöhung.

Liebe gottgleiche Freunde, die Schöpfung ist ein unvorstellbar großer Ort mit allzu vielen Arten von Lebewesen, sowohl beweglichen als auch unbeweglichen. Die menschlichen Wesen fallen unter die beweglichen. Obwohl sie proportional sehr klein im Vergleich zu den anderen Wesen der Schöpfung sind, sind sie die komplexesten. ‚Sooras‘ – die Göttlichen und ‚Asooras‘ – die Bösen sind zwei Sorten von menschlichen Charakteren oder Persönlichkeiten. In diesem Kapitel sechzehn der Bhagavad Gita, beschreibt Krishna diese beiden Typen von Menschen detailliert.

Das Wissen darüber hilft dabei, die Schöpfung besser zu verstehen und beim Versuch sich selbst besser zu verstehen, sich zu bessern und das Leiden zu reduzieren sowie die Qualität und die Vielfalt des Lebens zu erhöhen.

Im Ergebnis wird die Welt ein besserer Ort sein, um zu leben und leben zu lassen.

Mit der täglichen Praxis des Kriya Yoga, werden die Asoora-Merkmale reduziert und die Soora-Merkmale gestärkt. Spiritualität und Dharma werden vorherrschen. Leiden wird weniger werden und Frieden, Freude, Harmonie und Liebe werden gesteigert.

Das schlussendliche Ziel des Lebens, die Selbsterkenntnis wird erreichbar. Wissen ist Stärke, Stärke ist Saadhana, die Praxis. Saadhana ergibt Siddhi, den Erfolg, der in der Befreiung, eben der Selbsterkenntnis besteht. Dafür ist ein erfahrener Guru und Meister nötig, ergänzend zur eigenen Praxis.

Folge dem Meister ernsthaft und korrekt und bescheiden. Praktiziere die Kriya Yoga Techniken ohne dich um Erfolg oder Misserfolg zu kümmern. Du wirst das schlussendliche Ziel erreichen bevor du es bemerkst.

Mögen Gott und die Gurus dich segnen, schützen und inspirieren.

Mit Liebe und den besten Wünschen für dich

**Paramahansa Atmananda ji**

\*\*\*\*\*

---

## TEIL 2

### INSPIRATIONEN VON DER INNEREN UNSTERBLICHEN UNENDLICHKEIT

#### A) YOGA VEDANTA; ZAUBER:

##### 1) DIE UPANISCHADEN:

###### a) DER SCHÜLER FRAGT DEN GURU:

*OM KENESITAM PATATI PRESITAM MANAH  
KENA PRAANAH PRATHAMAH PREITI YUKTAH  
KENESITAAM VAACHAMIMAAM VADANTI  
CHAKHYUH SHROTRAM KA U DEVO YUNAKTI*

(KENOPANISAD; KHANDA – 1; Vers 1)

#### Allgemeine Bedeutung:

Dies ist die Frage, die der akzeptierte Schüler den Guru fragt:

OM IST DAS ALLERHÖCHSTE. Wer sagt dem Verstand und autorisiert ihn, zu tun, was er tut? Von wem wurde das ursprüngliche Praana energetisiert und aktiviert? Wer befiehlt und betätigt die Kraft des Sprechens mit der die Menschen kommunizieren? Wer befiehlt und belebt die Augen und die Ohren, so dass sie ihre vorgegebenen Pflichten erfüllen?

Kommentar: Wer ist die höchste Macht, die sowohl Spezielles als auch Anderes mit Energie versorgt, damit diese ihre Pflichten erfüllen können?

DER GURU ANTWORTET:

*SHROTRASYA SHROTRAM MANASO MANO  
JAD VAACHO HA VAACH SA U PRAANASYA PRAANAH  
CHAKHYUSASCH KHYURATIMUCHYA DHEERAH  
PRETYAASMAAL LOKAAD MRUTAA BHABANTI*

(KENOPANISAD; KHANDA –1; Vers 2)

Allgemeine Bedeutung:

Der Guru versucht, den Schüler zu erleuchten.

Das sind das Ohr des Ohres, der Verstand des Verstandes, die Sprachkraft der Sprache und das Leben der Lebensenergie. All diese Kräfte und Energien sind aus dem Allerhöchsten abgeleitet. All diese Kräfte – geboren zu werden, zu leben, zu überleben – erhalten ihre Energie von IHM und werden von IHM projiziert.

Er ist das Kraftwerk aller Energien und Leben.

Um dies zu realisieren, müssen die spirituell Suchenden IHN erreichen, IHN realisieren und Unsterblichkeit erlangen. Sie werden zum Jeevan Mukta. Sie gelangen jenseits der Anhaftungen an Zeit und Raum und des Gesetzes des Karma. Sie gehen über die höhere als auch die niedere Natur hinaus.

*b) EKO BASI SARVA BHUTAANTARATMAA  
EKAM ROOPAM BAHUDHAA YAH KAROTI  
TAMAATMASTHAM YEANUPASHYANTI DHEERAA  
STESAAM SUKHAM SHASHWATAM NETARESAAM  
(KATHOPANISAD; Kapitel 2; Vers 2; Vers 12)*

Allgemeine Bedeutung:

DIESE Höchste Seele bleibt für immer und beständig in jedem Lebewesen als sein inneres Selbst. Es ist nicht-dual, für immer unabhängig in jeder Weise. In der gesamten Schöpfung, ist es Kontrolleur von allem. ER ist der Allmächtige, überall Seiende, der Höchste Gott. Er - durch sein kosmisches Spiel - macht aus seiner Form des Einen die Vielfalt. Nur dem weisen Heiligen, der sich ohne Unterbrechung der Höchsten Seele in seinem Inneren bewusst ist, ist die immerwährende und unendliche höchste Gnade – SAT CHIT AANANDA – bewusst.

2) **ASTAAVAKRA SAMHITAA:-**

a) *“BUBHUKHYURIHA SAMSAAREY  
MUMUKHYURAPI DRUSYATEY  
BHOGA MOKHYA NIRAA KAANKHI  
BIRALO HI MAHASHAYAH”*

(Kapitel 17; Vers 5)

Allgemeine Bedeutung:

Zwei Arten von Persönlichkeiten gibt es in der Welt: Solche, die nach weltlichen Freuden verlangen und solche, die Befreiung ersehnen. Aber die wirklich großen Seelen, die weder die weltlichen Freuden noch die Befreiung wünschen sind schwer zu finden.

b) *DHARMAARTHA KAAMA MOKHYESU  
JEEVITEY MARANEY TATHAA  
KASYAA PYUDAARA CHITTASYA  
HEYOPAADEYATAA NA HI*

(Kapitel 17; Vers 6).

Allgemeine Bedeutung:

Eine hoch gesonnene Person, die weder vom Dharma (den weltlichen Pflichten), Artha (dem Wohlstand), Kaama (der Erfüllung der Wünsche) noch Mokhya (der Befreiung) und auch nicht von Leben oder Tod angezogen oder abgestoßen ist, ist selten zu finden.



## **B) DIE HEILIGE BIBEL:**

JAHWE, DEIN GOTT, IST IN DEINER MITTE, EIN GEWALTIGER, EIN RETTER. ER FREUT SICH ÜBER DICH MIT WONNE, ER WIRD DICH DURCH SEINE LIEBE BERUHIGEN. ER WIRD MIT LAUTEM GESANG ÜBER DICH FROHLOCKEN.

(ZEPHANJA; 3,17)

DER GOTT DER HOFFNUNG ABER ERFÜLLE EUCH MIT ALLER FREUDE UND FRIEDEN IM GLAUBEN, SO DASS DURCH DIE KRAFT DES HEILIGEN GEISTES, IHR VOLLER HOFFNUNG STROTZT.

(RÖMER; 15,13)

WAHRLICH, WAHRLICH, ICH SAGE EUCH: WER GLAUBT HAT DAS EWIGE LEBEN.

(JOHANNES; 6,47)

## **C) VON LAHIRI MAHASAYA:**

### ÜBER PRAANA UND PRAANAAYAAM:

Die höchste Seele, Paramaatmaa ist grenzenlos aber das individuelle Selbst, Jeevaatma oder das Kutastha Brahmam ist in den Grenzen gefangen. Das Jeevaatma, Kutastha ist in jedem Wesen. Aber die meisten Menschen wissen nichts über diese höchste Wahrheit.

Der Grund dafür liegt in der Ruhelosigkeit des Verstandes. Was ist die Ruhelosigkeit des Verstandes? Es ist die Ruhelosigkeit des Praana. Der Name der Ruhelosigkeit des Praana ist der Verstand.

Wenn durch irgendeine Methode das Praana beruhigt wird, wird der Verstand (Mind) beruhigt. Auch wenn durch irgendeine Methode der Verstand beruhigt wird beruhigt sich auch das Praana.

Der Geistesverstand ist subtiler als das Praana. Du kannst das Praana, wenn du es versuchst, für kurze Zeit kontrollieren. Aber es ist sehr schwer, den Verstand zu kontrollieren.

Praanaayam ist die Methode Praana zu kontrollieren. Von allen spirituellen Techniken ist Praanaayam die größte. Dies ist von allen spirituellen Schriften

akzeptiert. Es gibt viele Arten von Praanaayam. Von all diesen verschiedenen Typen von Praanaayam, ist das Praanaayam, das in der Sushumna - der Wirbelsäule (Kriya Pranayam) wirkt, das Beste und Größte. Dies ist das Haupt- oder Chef-Praan. Dieses funktionalisiert den Körper.

Es hat fünf Namen, zugehörig zu den fünf verzweigenden Orten im Körper und fünf Hauptfunktionen. Diese Namen sind 1) Praan; 2) Apaan; 3) Samaan; 4) Udan; 5) Vyaan.

Wenn diese fünf Praans ihren äquivalenten Anteil behalten und gut ausbalanciert sind, bleibt der Verstand ruhig und ausgeglichen.

- Durch Kriya Praanaayam, wird Praan und Apaan Vaayu kontrolliert und ruhig.
- Durch Naavi (Nabel) Kriya, wird das Samaan Vaayu ruhig und kontrolliert.
- Durch Mahamudra kontrolliert man Udaan und Vyaan Vaayu
- Durch diese, werden die fünf Vaayus (Praans) beruhigt und der Verstand wird ruhig und kontrolliert. Nur wenn der Verstand beruhigt wird, wird Selbsterkenntnis möglich.
- Durch Jyoti (Yoni) Mudra, wird die Wahrnehmung der Seele möglich. Durch die direkte Führung des Guru und indem man dem Guru bescheiden, ernsthaft und mit Glauben folgt, wird die Selbsterkenntnis möglich.

MÖGEN GOTT UND DIE GURUS UNS ALLE SEGNEEN.

\*\*\*\*\*

---

## **ABSCHNITT 3**

### **CENTER NEWS**

#### **1) KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, ROURKELA, ODISHA, INDIA:**

Das als Mutterzentrum der Kriya Yoga Bewegung angesehene, gesegnete Zentrum erhält seinen hohen Standard des hingebungsvollen Diensts im Auftrag Gottes und der Gurus aufrecht.

Tagesgeschäft:

5:30 Mangal Arati

6:30 bis 8:30 Studium der Bhagavad Gita, Lahiri Mahasayas Lehren und andere geistliche Texte, der die geführte Kriya Yoga Gruppenmeditation folgt

9:00 Shiv Pujanam

10:00 bis 12:30 Initiation nach Terminabsprache und wöchentliche, kostenfreie medizinische Klinik

13:00 bis 14:00 Prasad Sevanam

16:00 bis 18:00 Karmayoga in den Ashram-Räumen und Garten.

18:30 bis 20:30 Studium über Yoga und geistliche Texte, anschl. geführte Gruppenmeditation

Wenn Pujya Gurudev Paramahansa Atmanandaji persönlich anwesend ist, führt das Programm. In der Abwesenheit von Gurudev leiten bevollmächtigte ältere Yogacharyas die Programme.

Außerdem werden die folgenden speziellen Termine jedes Jahr gefeiert.

- 1 ) Jahres- oder Gründungsfeier des Zentrums (Ashram).
- 2 ) Guru Purnima (jährlicher Tag, um die Gurus zu verehren)
- 3 ) Geburtstag Krishnas.
- 4 ) Lahiri Mahasayas Geburtstag
- 5 ) Sri Yukteswars Geburtstag

## 6 ) Parmahansa Yoganandas Geburtstag.

Medizinische Lager:

Während der Jahresfeier werden kostenfreie, medizinische Gesundheitsüberprüfungen abgehalten. Hunderte von bedürftigen Patienten besuchen und nutzen dies.

Stipendien:

Arme und bedürftige Studenten erhalten regelmäßige Stipendien und andere Kosten, um ihre Studien fortzusetzen.

Armen, ernsthaften Patienten wird finanzielle Hilfe gegeben, um ärztliche und chirurgische Behandlungen fortzusetzen.

Regelmäßige Klassen für höheren Kriya Yoga werden von Pujya Gurudev geführt.

Regelmäßige Ausbildungsprogramme gibt es zur Ausbildung von geeigneten Kriyabans zu Yogacharyas und Kriya Yogalehrer.

### **2) KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, BHAWANIPATNA, KALAHANDI:**

Dies ist der zweitwichtigste Ashram. Er ist auch eines der internationalen Kriya Yogazentren. Es strahlt mit der größten und schönsten neuen Meditationshalle. Dieselbe Routine, die im Rourkela Kriya Yoga Ashram gefolgt wird, wird übernommen und in diesem hoch geistlichen Zentrum fortgeführt.

Große Arbeit wird mit minimalen Kosten geleistet. Eine Gruppe von hoch hingebungsvollen und aufrichtigen Seniors Kriyabans verwalten diesen Ashram gut.

All die speziellen Funktionen des Rourkela Ashram, werden auch hier gefeiert.

Außerdem führt dieses Zentrum während eines Jahres viele kulturelle und religiöse Aktivitäten aus.

Es gibt jedes Jahr Spiel- und Sporttreffen und Bhagavad Gita Gesangswettbewerbe. Außerdem gibt es eine freie medizinische Klinik auf einer wöchentlichen Basis.

Dieses Ashram ist auch eine Quelle von Inspiration und Führung für die Kriya Yoga Ashrams bei Dharmagarh, Mohan Giri, Deobhog, Jaypatna und Jeypore.

Durch die hingebungsvollen, aufrichtigen Aktivitäten dieses Ashram und seiner aufrichtigen und hingebungsvollen Mitglieder und seinen aufrichtigen und

hingebungsvollen Kriyabans leistet dieser Ashram einen großen Beitrag bei der Verbreitung der guten Nachricht der Kriya Yogameistern und der Bhagavad Gita.

- die folgenden Kriya Yoga Ashrams machen eine tolle Arbeit, indem sie unsere originalen Kriya Yoga lebendig und stark halten und eine Menge Freude, Glück und Gesundheit zur Gemeinschaft beitragen. Es gibt kein größeres Poonya als dies. Dies ist Niskaama Karma und führt zu Selbstrealisierung.
  - a) Kriya Yoga Kendra (Ashram), Dharmagarh;
  - b) Kriya Yogaakademie (Ashram); Mohangiri;
  - c) Kriya Yoga Ashram, Deobhog.

Mögen Gott und die Gurus sie und alle Kriyabans segnen.

- die folgenden Kriya Yogazentren unter der fähigen und hingebungsvollen Übung und Führung ihres Yogacharyas und älterer Kriyabans machen tolle Arbeit im Namen von Gott und Gurus.
  - a) das Kriya Yogazentrum (1 und 2), Bangaluru.
  - b) das Kriya Yogazentrum, Ahmedabad.
  - c) das Kriya Yogazentrum, Bhubaneswar.
  - d) das Kriya Yogazentrum, Hyderabad.
  - e) Kriya das Yoga Center, Delhi, Gurgaon, Noida und größeres Noida.
  - f) das Kriya Yogazentrum, Mumbai.
  - g) das Kriya Yogazentrum, Bamra.
  - h) kleinere Zentren - Kalunga, Sundargarh, Bargarh, Bolangir und viele andere.

Sie genießen alle die Segnungen von Gott und Gurus.

## **INTERNATIONALE ZENTREN:**

### **EUROPA:**

#### **DEUTSCHLAND:**

Unter der effizienten, mitfühlenden und aufrichtigen Führung des Kriya Yoga Teams praktizieren alle Kriyabans ausgezeichnet Yoga, Meditation und praktische Spiritualität. Es wird von allen gut angenommen.

Sie sind die wirklichen Segnungen in die Welt.

Mit Hauptquartier und Hauptzentrum in Hamburg konzentriert sich der autonome Kriya-Yoga auf Bereich Überlingen (Pfullendorf), Stolzenau-Steierberg und Welzin und einige andere Bereiche.

Es gibt gut organisierte wöchentliche Meditationen von sowohl Kriya eins als auch höheren Kriyas.

Es gibt häufig Einführungen und informative öffentliche Vorträge, Aufnahmen und Seminare.

Die Lange Nacht des Yoga ist hoch geschätzt. Die speziellen Ausbildungsprogramme für Yogacharyas gehen weiter.

Das Hamburg Zentrum ist auch ein Vorbild, eine Quelle der Inspiration für andere, gleichgesinnte Yogagruppen geworden.

Mögen all die gesegneten Mitglieder und Kriyabans fortfahren, die Segnungen von Gott und Gurus zu genießen.

### **KRIYA YOGA CENTER, NETHERLANDS:**

Ausgezeichneter Arbeit wird von Senior Yogacharyas und Kriyabans von Amsterdam, Rotterdam und Syndham getan.

Mit göttlich inspirierter Kraft und Bemühungen entsteht ein neues strahlendes Kriya Yogazentrum im Herzen von Amsterdam.

Die Kriya Yogazentren in Rotterdam und Syndham sind wiederbelebt und setzen ihren göttlichen Auftrag des Kriya Yogas fort, wie von Gott und Gurus gezeigt.

Mögen Gott und Gurus sie segnen, führen, schützen und inspirieren.

Pujya Gurudev ist in Verbindung mit ihnen und sendet seine wertvolle Führung und Segnungen von Gott und Gurus.

Viele Kriya Yogaprogramme, Retreats und Seminare sind für die kommenden Monate geplant worden. Wir wünschen Alles Gute und Gottes Segen.

## **THE UNITED STATES OF AMERICA:**

### **NORTH CAROLINA KRIYA YOGA CENTER, RDU:**

Dieses junge, vibrierende und helle Kriya Yogazentrum kommt schnell und mit starken Fundamenten. Es genießt die Segnungen von Gott und Gurus und außerdem den Schutz und Segnungen von vielen großen Heiligen.

Die ansässigen Yogacharyas tun große Aufgaben und haben eine nette kompakte Kriya-Yogagruppe. Es gibt Gruppenmeditationen, Vorträge und Beratungen. Aufnahmen werden nach Terminabsprache ermöglicht. Ältere Yogacharyas aus Indien besuchen sie häufig und intensivieren den Sadhana und die praktischen geistlichen Aktivitäten. Alle Familienmitglieder einschließlich der Kinder sind hoch geistig und haben große Achtung vor Heiligen und Seeligen.

Sogar die Kinder haben viele große sanskritische Gebete und Gesänge auswendig gelernt. Täglich gibt es Dienst an Gott und Gurus, Meditation und Gebete.

Dieses Zentrum ist in der Tat zwei in einem, d.h. es gibt zwei Zentren, eins in jedem Stadtteil. Mögen Gott und Gurus sie segnen, führen, schützen und inspirieren.

### **TENNESSEE KRIYA YOGA CENTER, NASHVILLE:**

Unter der fähigen und glänzenden Führung der lokalen ansässigen älteren Yogacharyas geht es dem Zentrum ausgezeichnet. Es gibt viele öffentliche Vorträge, geführte Meditationsklassen von sowohl erstem Kriya als auch höheren Kriyas.

Es gibt regelmäßige Klassen für Bhagavad Gita und Heilige Yogaschriften. Die Kriyabans nehmen Teil in vielen Wohlfahrts- und Tempelaktivitäten. Er ist das älteste Kriya Yoga Center in den USA und wächst weiterhin. Wir wünschen alles Gute.

### **KRIYA YOGA CENTER, MICHIGAN, GREATER DETROIT:**

#### **GUTE NEUIGKEITEN FÜR KRIYABANS VON DETROIT:**

Nach einem Zeitraum von fast zwei Jahren von Degeneration und Verwirrung ist ein neues, vibrierendes, strahlendes und echtes geistliches Zentrum unter der glänzenden Führung und Leitung des erfahrenen Yogacharya Kunal Shah Baba entstanden. Herzliche Glückwünsche.

Aufgrund der vergangenen, nichtspirituellen, schlechten Leitung, Ereignislosigkeit und Stagnation, entstand übler Materialismus und negative Einstellung. Im Ergebnis erlebte das Zentrum Selbstauflösung und wurde aufgesogen durch den starken unergründlichen Michigansee.

Der frühere Verantwortliche wurde in den Ruhestand versetzt und der Yogacharya-Titel aberkannt. Der letzte lokal Verantwortliche repräsentiert nun weder die Linie der Kriya Yoga Gurus noch dessen Vertreter des Sad Gurus, Paramahansa Atmanandajis.

Gurudev Paramahansa Atmanandaji besuchte Detroit und half Yogacharya Kunal Shah Baba, ein neues Kriya Yogameditationszentrum am 15. Juni 2015 einzuweihen. Pujya Gurudev ernannte Yogacharya Kunal Shah Baba als den für das Detroit Meditationszentrum Verantwortlichen.

Gurudev Baba Atmanandaji rät all seinen Eingeweihten und lieben Schülern, alle Hilfe und Kooperation mit Yogacharya Kunal Baba wirksam und positiv zu geben und den Kriya Yogaauftrag von Gott und Gurus fortzusetzen.

Mögen Gott und Gurus sie segnen und all die negativen nicht-geistlichen bösen Gewalten entfernen.

### **KRIYA YOGA CENTER, ATLANTA:**

Atlanta hat eine interessante Erfolgsbilanz von Religion und Spiritualität und Yoga. Es gibt einen großen Sai Baba-Tempel und viele Mitglieder und Aktivisten sind Kriyabans. Den Kriyabans wird geraten, ihren zeitlosen Dienst zu Sai Baba und zu gleicher Zeit Kriya Yoga zu üben, in den Pujya Gurudev Baba Atmanandaji sie initiiert hat. Es hilft ihnen, Sai Baba und seinen Auftrag besser zu dienen und segnet sie mit Erfüllung ihrer Gebete und hilft auf dem Weg zur Selbstrealisierung.

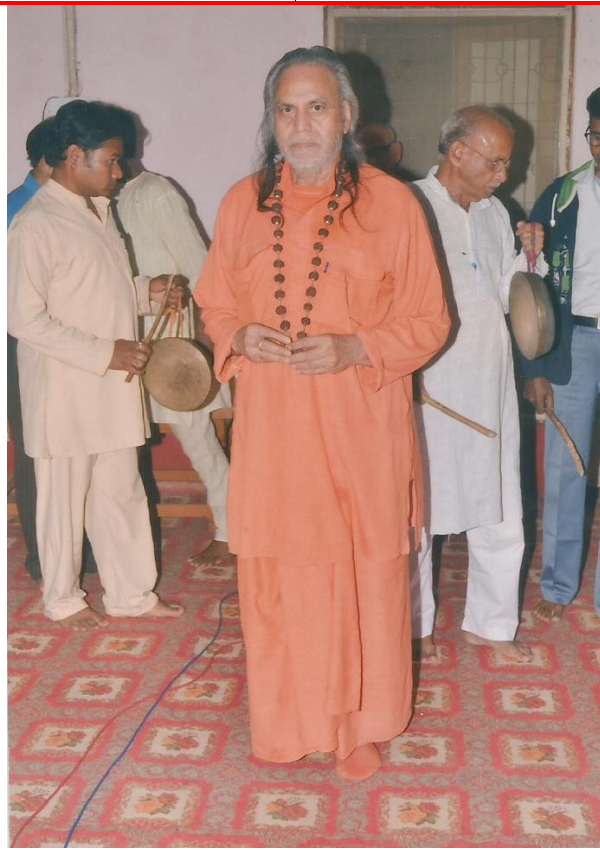
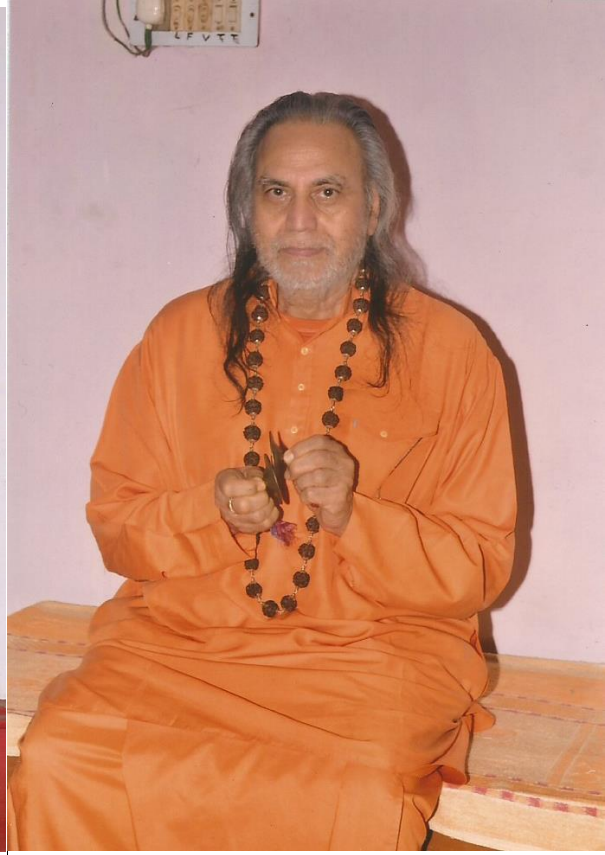
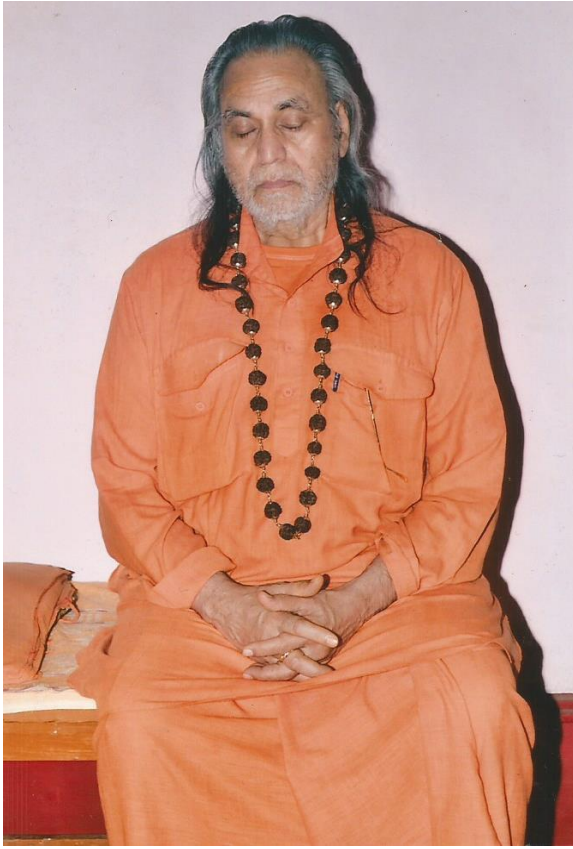
Zurzeit kann es sein, dass ein separates Zentrum nicht notwendig ist. Pujya Gurudev sendet seine Liebe und seine Segnungen.

**OM OM TAT SAT OM**

\*\*\*\*\*

**PHOTO ABSCHNITT**









WELT YOGA TAG IN KRIYA YOGA KENDRA, BHAWANIPATNA, KALAHANDI



OM TAT SAT OM

(That is the Absolute Truth)

**© 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 Paramahansa Atmanandaji and his authorized Yogacharya. To subscribe, unsubscribe or change your address, please contact: [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)***

**For different issues of Kriya Yog Sandesh: [kriyayogasandesh.com](http://kriyayogasandesh.com)**

**English website: [kriyayogajagat.com](http://kriyayogajagat.com)**

**For communication please mail to [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)**