



## **Newsletter (Sandesh) – Okt-Nov, 2015**

Die heiligen Schriften versichern, dass DU BIST, auch ohne strebend und das Selbst erreichend zu sein, das immer strahlend und bleibend ist. Dies immer wieder unendlich zu diskutieren, wird nur aufgrund der Schwäche des Geistes erforderlich.

RAMANA MAHARSI

Was nützen Streitigkeiten, wie  
IST DIE WELT REAL - NEIN, SIE IST EIN BILD.  
SIE IST BEWUSSTE ENERGIE, NEIN SIE IST MATERIE.  
SIE IST FREUDE, NEIN SIE IST LEID.  
Im erhabenen Zustand verbleibend  
sind weder das Ego noch die Welt existent,  
das ist für alle akzeptabel

RAMANA MAHARSI

### **ABSCHNITT 1**

**BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI**

**RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAD GITA - TEIL 124**

Lieber göttliche Freunde,  
demütige Pranams. Liebevolle Grüße.

Ich hoffe, du bist wohlauf und auch deine Familienmitglieder und Freunde. Gemäß den Gesetzen der Natur, ist nichts ewig oder permanent. Das einzige Licht im Tunnel der Schöpfung ist das Selbst als strahlende Seele, deine eigene liebste Seele, deine wahre ewige Identität. Das SAT CHIT ANANDA, Glückselige, Selbst, Du. Es lohnt sich, die Wahrheit über das Leben zu wiederholen, das heißt das Leben soll gelebt werden - glücklich, gesund, harmonisch, helfend, positiv und liebevoll. Die gemeinsame Klage ist, dass man die ideale Person und bereit ist, das ideale Leben zu leben, aber andere werden das nicht zulassen und kooperieren nicht. Daher ist man unter Stress und Leiden.

Es gibt keine Begründung oder Rechtfertigung sich zu beschweren. Man ist nicht die einzige Schöpfung Gottes. Die Welt oder die Schöpfung kann als Gottes Zoo bezeichnet werden. Es gibt viele Arten von Wesen. Wie Zoos Gehege haben, so verfügt Gottes Zoo über ähnliche Gehege, subtil und unsichtbar. Doch sie sind sehr wirkungsvoll.

Interessanter ist der Tierpfleger, der in jedem Menschen des Zoos ist. In dem Moment, indem man erkennt, dass der oberste Tierpfleger im eigenen Herzen ist, gibt es die Gehege des Zoos nicht mehr. Nur der Tierpfleger existiert und die vage Vorstellung von einem Zoo ohne Gehege.

Dieser kosmische Zoo wird durch Gunas oder Karma verewigt. Dies hat Krishna in den Kapiteln vierzehn, sechzehn und siebzehn der Bhagavad Gita beschrieben.

Wir kamen bis zum sechzehnten Kapitel. Jetzt können wir mit dem siebzehnten Kapitel beginnen.

Dieses Kapitel ist bekannt als die Wissenschaft vom DREIFACHEN GLAUBEN oder SHRADDHAA TRAYA BIBHAAGA YOGA.

ARJUN UVAACHA (ARJUN FRAGT):

YE SHAASTRA BIDHIMUTSRUJYA

JAJANTE SHRADDHAYAANWITAAH

TESAAM NISTHAA TU KAA KRISNA

SATTWAMAAHO RAJASTAMAH

(B.G. CH-17; V-1)

Vers Analyse:

YE ----- WER  
SHAASSTRABIDHIM ----- DIE HEILIGEN HANDLUNGEN DER SCHRIFTEN  
UTSRUJYA ----- ABLEHNUNG  
JAJANTE ----- RITUALE  
SHRADDHAYAANWITAAH ----- MIT GLAUBEN ANGEREICHERT  
TESAAM ----- IHRE  
NISTHAA ----- VERTRAUEN  
TU ----- WAHRLICH  
KAA ----- WAS  
KRISHNA ----- O KRISHNA  
SATTWAM ----- SATTWIG  
AAHO ----- IST ES  
RAJAH ----- RAJASSIG  
TAMAH ----- TAMASSIG

Allgemeine Bedeutung:

Arjuna fragt:

Jene Leute, die die Bestimmungen der autorisierten Heiligen Schriften ablehnen und mit diesem Glauben religiöse Rituale durchführen, was geschieht mit ihnen, oh Krishna. Ist das sattwig, rajassig oder tamassig.

Erläuternder Vermerk:

Arjuna spricht einen praktischen Punkt an. Es ist wahr, dass die Menschen in dieser Welt, ihre eigenen ursprünglichen Ansichten haben und sich nicht um autorisierte Verfahren kümmern. Vielleicht haben sie nicht die Möglichkeit, die richtigen Schriften oder die richtigen Autoritäten zu konsultieren. Sie haben vielleicht enormen Glauben und Eifer, die Rituale je nach Vorlieben und Abneigungen oder individuellen Präferenzen durchzuführen. Was sind die Folgen solcher Handlungen.

Erlangen sie einen sattwigen oder rajassigen oder tamassigen Zustand oder Schicksal?

SRI BHAGAWAAN UVAACHA (DER GESEGNETE HERR SPRICHT):

TRIBIDHA BHABATI SHRADDHAA  
DEHINAAM SAA SWABHAABAJAA  
SAATWIKEE RAAJASEE CHAIBA  
TAAMASEE CHETI TAAM SHRUNU

(B.G. CH-17; V-2)

Analyse:

TRIBIDHAA----- DREI ARTEN  
BHABATI----- SIND  
SHRADDHAA----- GLAUBEN  
DEHINAAM----- DER VERKÖRPERTEN  
SAA----- WELCHE  
SWABHAABAJAA----- EINGEBORENE NATUR  
SAATTWIKEE----- SATTWIG  
RAAJASEE----- RAJASSIG  
CH----- UND  
EBA----- SOGAR  
TAAMASEE----- TAMASSIG  
CHA----- UND  
ITI----- DIESE  
TAAM----- DARÜBER  
SHRUNU----- HÖRE ZU

Allgemeine Bedeutung:

In den Verkörpertem gibt es drei Arten von Glauben. Dies ist von Natur angeboren. Sattwig oder rein, rajassig oder leidenschaftlich und tamassig oder unrein. Bitte höre, was ich dazu sage.

Erläuternde Anmerkungen:

Hier erklärt Krishna die drei grundlegenden natürlichen Eigenschaften, die in einem verkörperten Menschen präsent sind. Dies ist sattwig – Reinheit und Transparenz und das Gute und Göttliche, rajassig - Unruhe und Leidenschaftlichkeit, sowie tamassig – Unreinheit und Schlechtes. Gemäß diesen inhärenten angeborenen Grundnaturen, kann das Verhalten und die Persönlichkeit einer Person gut und göttlich oder leidenschaftlich, unruhig und ohne inneren Frieden oder dunkel, dumpf und böse also tamassig sein. Krishna erinnert Arjuna, ihm aufmerksam zuzuhören, da diese auch in den autorisierten Heiligen Schriften beschrieben werden.

SATTWAANUROOPAA SARBASYA

SHRADDHAA BHABATI BHAARATA

SHRADDHAAMAYO AYAM PURUSO

YO YACCHRADDHAH SA EBA SAH

(B.G. 17; 3)

Vers Analyse:

SATTWAANURUPAA----- SEINER EIGENEN NATUR FOLGEND

SARBASYA----- ALLER WESEN

SHRADDHAA----- GLAUBEN

BHABATI----- WIRD

BHAARAJA----- OH AUFSTEIGENDER VON BHARAT

SHRADDHAAMAYAH----- GESÄTTIGT MIT GLAUBEN

AYAM----- DIES

PURUSAH----- MENSCH, WESEN

YAH----- DAS

YACCHRADDHAH----- DAS SEIN GLAUBE IST

SAH----- ER

EBA----- WAHRLICH

SAH----- DAS IST

Allgemeine Bedeutung:

Der Glaube eines jeden Menschen folgt seiner inneren Natur. Jeder Mensch ist die Gesamtheit seines Glaubens. Wie sein Glaube ist, so wird er.

Erläuternde Anmerkung:

Die Natur einer Person bestimmt ihren Glauben. Es ist auch wahr, dass die innewohnende Natur einer Person, der Ausdruck ihres Glaubens ist. Das Verhaltensmuster des Menschen hängt von seiner Natur ab. Ebenso ist der Charakter einer Person eine Übung ihres Glaubens. Theoretisch scheint dies unterschiedlich zu sein, praktisch jedoch können diese zwei als gleich angesehen werden und umgekehrt. Beide sind in den Gunas verwurzelt.

JAJANTE SAATTWIKAA DEVAAN

JAKHYARAKHYAANSI RAAJASAAH

PRETAAN BHOOTAGANAAM SCHAANYE

JAJANTE TAAMASAA JANAAH

(B.G. 17; 4)

Vers Analyse:

JAJANTE----- VEREHREN

SAATTWIKAAH----- DIE SATTWIG

DEVAAN----- GÖTTER DES HIMMELS

JAKHYA RAKHYAANSI----- JAKHYE UND RAAKHYASAS

RAAJASAAH----- RAJASSIG ODER DIE RUHELOSEN

PRETAAN----- GEISTER UND KOBOLDE

BHOOTA GANAAM----- ORTE DER NATURGEISTER

CH----- UND

ANYA----- DIE ANDEREN

JAJANTE----- VEREHREN

TAAMASAAH-----DIE TAMASSIG

JANAAH----- MENSCHEN

Allgemeine Bedeutung:

Die sattwig Menschen verehren Götter im Himmel. Die rajassig Menschen Yakhyas und Raakhyasas. Die tamassig Menschen verehren Geister, Koblode und mehrere Naturgeister.

Erläuternde Anmerkung:

Die inhärenten Naturen in jedem Menschen bestimmen seinen Glauben und seine Religion.

Sattwig Menschen sind gut und rein und von hoher Intelligenz. Gemäß ihrem Glauben verehren sie Götter und Göttinnen im Himmel und Gott.

Die rajassig Menschen sind unruhig und leidenschaftlich mit viel weniger Selbstkontrolle. Sie verehren Yakhyas oder Halbgötter und Raakhyasas oder unreine blutrünstige Viertelgötter. Die tamassig Menschen, die tumben und unwissenden, verehren ihrem niederen Glauben folgend Gespenster, böse Geister und Horte von Naturgeistern.

ASHAASTRABIHITAM GHORAM

TAPYANTE JE TAPO JANA AH

DAMBHAAHANKAARA SAMJUKTAAH

KAAMA RAAGA BA BALAAHWITAAH

(B.G. 17; 5)

Verse Analyse:

ASHAASTRA BIHITAM----- NICHT IN DEN SCHRIFTEN BESCHRIEBEN

GHORAM----- SCHRECKLICH

TAPYANTE----- ASKESE PRAKTIZIEREN

JE----- DIE

TAPAH----- STRENGE

JANA AH----- MENSCHEN

DAMBHAAHANKAARA----- HEUCHELEI UND EGOISMUS

SAMJUKTAAH----- KOMBINIERT MIT

KAAMA RAAGA----- VERLANGEN UND ANHAFTUNG

BALAAWITAH----- DURCH DIE KRAFT VON

Allgemeine Bedeutung:

Diese Menschen üben erschreckende und schreckliche Askese, die nicht von den autorisierten Schriften vorgeschrieben ist. Sie sind unter dem Einfluss von Egoismus und Heuchelei und sind durch die Kraft des Verlangens und Anhaftungen getrieben.

Erläuternde Anmerkung:

Als Reaktion auf Arjunas Frage, was mit Menschen passiert, die keine Rücksicht auf autorisierten Schriften nehmen und mit egoistischen Glauben gesättigt sind und im Namen von Religion und Spiritualität verbotene mysteriöse Handlungen durchführen, antwortet Krishna: Diese egoistischen Menschen, mit Lust aufgeladen und voller Anhaftungen, verhalten sich heuchlerisch. Sie übertreiben, sind mit Stolz und Lust aufgeblasen. Sie lassen unkontrollierten Wünschen und perversen Praktiken freien Lauf und praktizieren auch schreckliche, unlogische und unvernünftige asketische Übungen.

KARSHAYANTAH SHARIRASTHAM

BHUTAGRAAMAM CHETASAH

MAAM CHAIBAANTAH SHARIRASTHAM

TAAN BIDDHYAASURA NISHCHAYAAN

(B.G. 17; 6)

Vers Analyse:

KARSHAYANTAH----- FOLTERN

SHARIRASTHAM----- SICH IM KÖRPER BEFINDEND

BHUTAGRAAMAM----- ALLE ELEMENTE

ACHETASAH----- GEDANKENLOS

MAAM----- MICH

CH----- UND

EBA----- SOGAR

ANTAH SHARIRASTHAM----- DER IM INNEREN DES KÖRPERS LEBT



TAAN----- SIE

BIDDHI----- WISSE

AASURANISCHAYAA----- DÄMONISCHE GEDANKEN HABEN

Allgemeine Bedeutung:

Gedankenlos foltern sie alle Elemente, die sich im Inneren des Körpers befinden. Bitte erkenne, dass dies Menschen von dämonischer Natur sind.

Erläuternder Vermerk:

Krishna rät Arjuna zu erkennen, dass Menschen, die ihren Körper – also das Zuhause aller Elemente – quälen, von dämonischer Natur sind. Alle Elemente der Schöpfung wohnen im Körper. Auch Gott wohnt in diesem Körper.

Die fünf großen Elemente des Körpers, also Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, sind auch als Pancha Mahabhuta bekannt. In den Veden werden sie als Götter oder Gottheiten benannt. Sie sind die Bausteine des Körpers. Sie sind lebendige Einheiten, die durch Prana, die Ur-Lebensenergie oder Mutter Natur zusammengehalten werden. Sie machen den Körper bewohnbar, in den Gott einzieht und dort verweilt. Also foltern diese Menschen mit ihren dämonischen Überlegungen, mit ihren perversen, selbstquälerischen, asketischen Praktiken nicht nur die Elemente, sondern auch Gott. Krishna erinnert Arjuna, vorsichtig im Umgang mit ihnen zu sein.

AAHAARASTWAPI SARBASYA

TRIBIDHO BHABATI PRIYAH

JAGNYASTAPASTATHAA DAANAM

TESAAM BHEDAMIMAM SRUNU

(B.G. 17; 7)

Vers Analyse:

AAHAARAH----- ESSEN UND TRINKEN

TU----- TATSÄCHLICH

API----- AUCH

SARBASYA----- VON ALLEN

TRIBIDHAA-----	DREI GRUPPEN
BHABATI-----	WIRD, IST
PRIYAH-----	BEVORZUGTER
JAGNYAH-----	OPFER
TAPAH-----	STRENGE
TATHAA-----	AUCH
DAANAM-----	ALMOSEN GEBEN
TESAAM-----	IHRE
BHEDAM-----	KLASSIFIKATION
IMAM-----	DIES
SRUNU-----	ZUHÖREN

Allgemeine Bedeutung:

Das Essen und Trinken, die allen Wesen liebenswert sind, gehören drei Gruppierungen an. So auch Verzicht, Enthaltbarkeit und Wohltätigkeit. Höre mich über diese unterschiedlichen Typen an.

Erläuternde Anmerkung:

In diesem Vers lenkt Krishna die Aufmerksamkeit Arjunas auf sich, und rät ihm, aufmerksam zuzuhören. Dies zeigt die hohe Wichtigkeit dieses Themas. Essen und Trinken sind lebensspendend. So wie Nahrung und Trinken aus drei Haupttypen bestehen, so auch religiöse Aktivitäten (Verzicht), Selbstdisziplin (Enthaltbarkeit), Wohltätigkeit (Almosen gebend).

Liebe göttliche Freunde, bitte studiert dies genau, denkt drüber nach, und bereichert euer Leben durch notwendige Anpassungen. Die Welt oder die Schöpfung ist Übungsfläche oder Schule für höhere Entfaltung. Bereichert das Leben und macht es noch genießbarer, spirituell.

Entfaltet kontinuierlich schrittweise jede Sekunde und erreicht Perfektion, Selbstrealisation, und geht jenseits allen Leids, und erreicht den Seligen Zustand von SAT CHIT ANANDA, dem absoluten Zustand des Selbst. Bitte versucht dies zu erreichen, es ist es wert.

Bedächtig und stetig wird das Rennen gewonnen.

Du bist hier um das Rennen zu gewinnen, da gibt es keine Alternative.

Mögen Gott und die Kriya Meister dich segnen, führen, schützen und inspirieren. Er liebt dich.

Mit Liebe und Bescheidenheit.

**Paramahansa Atmanandaji**

\*\*\*\*\*

---

## Teil 2

### Inspirationen des inneren, unsterblichen, endlosen, dem SAT CHIT ANANDA

#### A) Yoga Vedanta

##### 1. Die Upanishads

a)

*DWAA SUPARNAA SAYUJAA SAKHAAYAA  
SAMAANAM VRIKHYAM PARISASWAJAATE  
TAYORANYAH PIPPALAM SWAADWATTYA  
ASHNANNANYO ABHICHAAKASHITI*

(MUNDAKA UPANISAD; M-3; P-1; V-1)

#### Allgemeine Bedeutung:

In diesem Vers wird der Körper mit einer Pappelfeige (Buddhabaum) verglichen. Das individuelle Selbst wird mit einem Vogel verglichen, das höhere Selbst mit dem anderen Vogel. Gott das höhere Selbst, und Jeevaatma das individuelle Selbst, sind zwei eng befreundete Vögel. Sie leben gemeinsam in demselben menschlichen Körper (Baum), in der Höhle des Herzens. Der Vogel, von beiden, der das individuelle Selbst repräsentiert, isst die Früchte dieses Baumes und erlebt die Erfahrungen seiner Handlungen (Karma und Karmaphal) und deren Folgen. Es erfährt Begierden und Bindungen, Leid und Abneigungen. Der andere Vogel, das höhere Selbst, Gott, isst nie, genießt nicht, erfährt nicht, aber beobachtet und ist Zeuge ohne jegliche Bindung.

b)

*YAM YAM LOKAM MANASAA SAM BIBHAATI  
VISUDDHA SATTWAH KAAMAYATE YAAMSCHA KAAMAAN  
TAMTAM LOKAM JAYATE TAAMSHCHA KAAMAAM  
STASMAADAATMAGNYAM HYARCHAED BHUTIKAAMAH*

(MUNDAKA UPANISAD; P-3; S-2; V-10)

Allgemeine Bedeutung:

In den vorherigen Versen ist erwähnt, dass der reinen Herzens, spirituelle suchende, komplett befreite von Begehrungen und Bindungen, und Egoismus, über den höheren Spirit meditiert, ihn wahrnimmt, und befreit ist.

In diesem Vers ist erwähnt, dass die aufrichtig suchenden nach Gott, die sich nicht von den Begehrungen befreien, die Gelegenheit erhalten ihre legitimen Wünsche zu erfüllen. Welches Paradies, oder Wünsche auch immer, diese Person erwünscht, er nimmt es wahr. Er fährt fort in dieses Paradies und diese Welt, welche auch immer er ersehnt oder wünscht zu genießen.

So wird in diesem Vers geraten, die Menschen welche Reichtum und Wohlstand erlangen wollen, sollten dem Segen eines spirituellen Meisters dienen und suchen, welcher rein im Herzen ist, und die unsterbliche Seele, getrennt vom Körper, realisiert hat. Solch ein Meister erreicht alles was er für sich wünscht, und hilft auch anderen, um dieses zu erreichen kann einer materielle und spirituelle fülle erreichen.

**2. ASTAAVAKRA SAMHITA: - (WISSEN ÜBER DAS SELBST)**

a)

*NIHSPRUHAMMAANASAMJASYA  
NAIRAASHYE API MAHAATMANAH  
TASYAATMA GNYAANA TRUPTASYA  
TULANAA KENA JAAYATE*

(CH-3; V-12)

Man kann ihn nicht vergleichen, den groß-seligen, welcher immer voller Zufriedenheit durch die Fülle der Selbsterkenntnis ist, und nie ungeduldig und sehnsüchtig nach Befreiung.

b)

*ANTASTYAKTA KASAAYASYA  
NIRDWANDWASYA NIRASHISAH  
YADRUCCHAAGATO BHOGO  
NA DUHKHAAYA NA TUSTAYE*

(CH-3; V-14)

Allgemeine Bedeutung:

Die Person, welche die weltlichen Bindungen aus dem Geiste entfernt hat, und sich jenseits der Gegensätze befindet und welche frei von Verlangen und Begierden ist, dem kann keine Erfahrung aus den Strömen der Materie, weder Freude noch Trauer verursachen.

**B) Die Heilige Bibel**

Wir reden von Gottes Weisheit in einem Geheimnis, von der verborgen Gewesenen, die Gott vor den Äonen zu unserer Herrlichkeit vorherbestimmt hatte. Diese Weisheit hat keiner der Oberen dieses Äons erkannt. Denn hätten sie sie erkannt, so hätten sie den Herrn der Herrlichkeit nicht gekreuzigt. Es ist doch so, wie es geschrieben steht: Was kein Auge gewahrt und kein Ohr gehört hat und wozu kein Menschenherz hinaufgestiegen ist, all das hat Gott denen bereitet, die ihn lieben.

(Korinther 2:7-9)

**C) Worte von Lahiri Mahasaya:**

Die Kriyabans ansprechend, sagte Lahiri Mahasaya:

So wie ihr mit der Ausübung des Kriya Pranayams fortfahrt, steigt die Prana Energie nach oben am Kopf und bleibt dort, der Yogi ist sich nicht mehr über seinen Körper bewusst. Nur in dieser Zeit gründet/etabliert der Yogi sich im Kootastha oder erreicht Brahmasthiti oder das Seelenzentrum.

Der Yogi erfährt konstant die Selbstidentität mit Brahmam oder der Seele, erreicht Befreiung von Bindungen und dem Ego. Wenn ihr nach dieser Ebene strebt, könnt auch ihr Befreiung erreichen.

Seid der Seele konstant im Seelenzentrum gewahr und übt alle Aufgaben und Aktivitäten aus.

Dies wird nur möglich durch die ausreichende Ausübung des Prana Karma oder Kriya Pranayams.

**D) So sprach RAMANA MAHARSI:**

- a) In tiefer Stille nachzuforschen, in der Quelle des Geistes, das „ICH“, ist Selbsterforschung. Ideen wie „Ich bin das“, oder „Ich bin dies nicht“, sind nur Hilfestellungen.
- b) Das Ego fällt tief, wenn man erfragt „Wer bin ich“ und im Herzen eintritt, dann klopft ein weiteres „Ich“ unaufhörlich von selbst. Es ist nicht das Ego, aber das Selbst, das Ganze.

\*\*\*\*\*



**OM TAT SAT OM**

**(That is the Absolute Truth)**

**Ó 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)**