



Newsletter (Sandesh) – Dez-Jan, 15-16

**AATMAAM RATHINAM VIDDI
SHARIRAM RATHAMEVA TU
BUDDHIM TU SAARATHIM VIDDI
MANAH PRAGRAHAMEVA CH
(KATHOPNISAD; CH-1; B-3; V-3)**

**GENERELLE BEDEUTUNG:
WISSE, DASS DIE SEELE DER MEISTER UND DER REITER DES WAGENS IST.
DER KÖRPER IST DER WAGEN. DER INTELLEKT IST DER LENKER DES
WAGENS. DER GEIST DER HERRSCHER.**

**INDRIYAANI HAYAANA AHUR
VISAYAAN STESU GOCHARAAN
AATMEY INDRIYA MANOYUKTAM
BHOKTEY TYAAHUR MANISINAM
(KATHOPNISAD; CH-1; B-3; V-4)**

**GENERELLE BEDEUTUNG:
IM WAGEN SIND DIE SINNE DIE ZUG-PFERDE, DIE STRAßEN UND FELDER SIND
DIE WAHRGENOMMENEN OBJEKTE. DIE SEELE IM VERBUND MIT DEN SINNEN
UND DEM GEIST, IST DIE WAHRE VERGNÜGENDE ODER ERFAHRENDE.**

TEIL-1

NACHRICHT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

DAS RICHTIGE VERSTEHEN DER BHAGABAT GITA - TEIL – 125

Liebe Gottgleiche Freunde,

Pranams, liebe Grüße.

Lasst mich euch als erstes ein frohes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr wünschen. Mögen die Meister euch und eure Familien und eure Freunde mit Freude, Stresslosigkeit, und all euren noblen Absichten erfüllt, segnen.

Es gibt keine bessere Lebensweise als die spirituell ausgerichtete Lebensweise. Es bringt das Beste in allen Personen zum Vorschein, entfernt die Ängste und das Leiden, durch Unterstützung die Wahrheit zu realisieren. Die Wahrheit über einen selbst und der Schöpfung. Die Wahrheit ist verglichen mit der scheinenden Sonne, welche die Dunkelheit verschwinden lässt, die Dunkelheit der Ignoranz.

Die beste Methode oder Technik ist Kriya Yoga, das Yoga der dynamisch praktischen Spiritualität für ein glücklicheres, gesunderes und erfolgreiches Leben. Zusätzlich bringt es ewigen Segen Gottes.

Das Manual für so eine gesegnete Lebensweise ist die Bhagabat Gita. Die ganze Lehre ist auf eine stressfreie, glückliche, gesunde Lebensart ausgerichtet, in diesem Leben, und eine freudige und variable Existenz der Seele in dem Himmelreich, letztendlich zur Befreiung und Selbstrealisation führend. Die diversen Methoden oder Techniken dafür sind als Yogas bekannt. Die Haupttypen des Yogas sind

- 1.) Bhakti Yoga oder das Yoga der Himmlischen Liebe
- 2.) Gyan Yoga oder das Yoga der Spirituellen Weisheit
- 3.) Karma Yoga oder das Yoga der Spirituell ausgerichteten Handlungen, physisch, mental, verbal und vital.
- 4.) Raja Yoga, oder das Yoga der Kontrolle des Verstandes und Konzentration

- 5.) Dhyana Yoga oder das Yoga der Meditation
- 6.) Das Yoga der Himmlischen Herrlichkeit
- 7.) Das Yoga der spirituellen Entsagung
- 8.) Das Yoga der ewigen kosmischen Existenz
- 9.) Das Yoga des Schöpfers, der Schöpfung und des allwaltenden
- 10.) Das Yoga der Selbstkontrolle
- 11.) Das Yoga der Entsagung durch Befreiung und umgekehrt

Im 18. Kapitel der Bhagabat Geeta, sind all diese im Detail beschrieben. Die Lehren in den verschiedenen Kapiteln, greifen ineinander über, da all diese Methoden und Techniken in artgemäßer Verbindung stehen, aufeinander abgestimmt sind, sich jeweils ergänzen, und als Addition auf einander wirken.

Dies ist keine religiöse oder sektenartige, dogmatische Lehre. Es ist eine Leid lose, wissenschaftliche Lebensart, für ewige Freude und Perfektion. Es ist nicht sektiererisch. Somit ist es bei Menschen beliebt, welche Gesundheit, Glück, Freude und spirituelle und materielle Entwicklung bevorzugen.

In der vorherigen Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh, deckten wir bis zum 7 Vers des 17. Kapitels der Bhagabat Geeta ab. Wir fahren mit dem 8 Vers des 17. Kapitels fort.

Im folgenden Vers spricht Krishna über die Nahrungsarten, Opfer Zeremonien, die Disziplin des Sprechens, des Verhaltens und andere Aspekte des persönlichen Verhaltenskodex, sowie die unterschiedlichen Arten der spirituellen Praxis und die drei Gunas.

AAYUH SATTWA BALAAROGYA

SUKHA PREETI BIBARDHANAAH

RASYAAH SNIGDHAH STHIRAA

HRUDYAA AAHAARAHA SAATTWIK PRIYAAH

(B.G. CH-17; V-8)

Vers Analyse:

AAYUH-----	LANGLEBIGKEIT
SATTWA-----	REINEIT
BALAM-----	STÄRKE, KRAFT
AAROGYAM-----	GESUNDHEIT UND HEILUNG
SUKHAM-----	GLÜCKSELIGKEIT
PREETI-----	FROHSINN
RASYAAH-----	SAFTIG, PIKANT
SNIGDHAA-----	RAHMIG
STHIRAA-----	REICHHALTIG
HRUDDYAAH-----	NATÜRLICH VEREINBAREND
AAHAARAAH-----	DIE NAHRUNG
SAATWIKAPRIYAAH-----	SAATTWIK MENSCHEN LIEBWERT

Generelle Bedeutung:

Saatwische Menschen mögen und bevorzugen Nahrung, welche das Leben und die Lebensdauer erweitert, welche rein ist, welche die Kraft, die Gesundheit, die Freude und den Frohsinn erweitert, Nahrung welche reichhaltig, rahmig und saftig ist, welche natürlich vereinbarend ist.

Erläuterung:

Es ist interessant zu wissen das Krishna nicht gesagt hat das Saatwische Nahrung dich Saatwisch macht. Stattdessen meint er das Saatwische Menschen Saatwische Nahrung bevorzugen. Außerdem ist es wichtig zu erinnern das Spiritualität und Saatwik nicht das Selbe sind. Saatwik oder rein oder positiv sind eins der drei Gunas oder Qualitäten der Mutter Natur, des Schöpfers. Sie erschafft und erhält die Schöpfung durch die Anwendung dieser drei Gunas oder Qualiäten.

Spiritualität oder Yoga steht über dem Saatwik, dem Raajasik und dem Taamasik.

Die Saatwische Guna, ist die höchste und die der Spiritualität nächstliegende. Es fällt Saatwischen Menschen leichter, Spiritualität zu praktizieren.

Lasst uns nun versuchen die Bedeutung dieser Bestandteile zu verstehen.

Analysiert man unparteiisch, neutral und wissenschaftlich, ist es interessant festzustellen, dass Krishna Nahrung nicht als vegetarisch oder nicht vegetarisch klassifiziert hat, oder als vegan oder Lacto Vegetarier, oder egalitär etc. Dies macht die Lehren universell, anwendbar für alle Zivilisationen und Kulturen. Überwiegend gilt dies für die Tradition, Kultur und religiöse Gruppierungen sowie der Verfügbarkeit. Die Lehren der Bhagabat Gita sind frei von Aberglauben und dogmatischen Ansichten. Daher appelliert sie an alle Gruppen von Menschen und Kulturen.

Lasst uns nun über einige Beispiele dieser individuellen Nahrungsgruppen diskutieren.

Traditionell in der vedischen Kultur und seine Nachkommen wird folgendes beibehalten, Aaayuh - bedeutet Ghee oder Butterschmalz und verbessert Langlebigkeit. Ghee hat überwiegend gesundes Fett oder Rahm, Proteine, Vitamine und Mineralien. Somit ist es auch Sthiraa, Snigdhaa und Hriddyaa. Dugdha Balam - Milch gibt Kraft und Vitalität. Es ist auch Snigdhaa, Rasyaa, Sthira usw.

Proteine - sowohl vegetarischer Herkunft und nicht vegetarischer Herkunft spenden Kraft, Stabilität und Prävention von Unterernährung und Schwäche.

Obst, Gemüse und Nüsse fallen unter Aarogya oder der Freiheit von verschiedenen Arten von Krankheiten und zur Genesung von Krankheiten. Auch diese kommen unter saftig oder pikant, herzhaft, Sthira, Hrudyya.

Joghurt oder Quark und einige andere leicht fermentierten Lebensmittel, erhöhen Glück, Freude und Frohsinn. Diese und Käse, sind auch für die meisten Menschen vereinbar und auch angenehm, wenn nicht für alle.

Alle Früchte sind gut. Sie enthalten Antioxidantien, Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. Diese verhindern Krankheiten, helfen der Gesundheit und Heilung. Das Gleiche gilt für Gemüse. Einige Früchte wie reife Banane erhöhen die geistige Ruhe und sind auch gesunde Nährstoffe. Dies sind alles Saattwische Lebensmittel.

Sehr oft sind Kombinationen dieser Gruppen von Lebensmittel vorteilhaft und nährstoffreich. Zum Beispiel Reis, Brot und Kekse sind trocken und fallen unter raajasische Nahrung, mischt man jedoch Ghee, Butter, Suppen, Dal (Linsen), werden sie saattwisch.

Dies sind nicht die letzten Worte über saattwische Nahrung. Es hängt auch von der Menge und Qualität ab. Zum Beispiel sagte Krishna folgendes:

BIBIKTA SEBI LAGHUAASHI (BHAGABAT GITA; KAPITEL – 18; VERS – 52).

Die Bedeutung ist, dass die Gedanken rein sein sollen, und saatwische Nahrung in kleinen und angemessenen Mengen zu angemessenen Zeiten eingenommen wird, das fällt auch unter saatwische Ernährung.

KATWAMLA BANAATYUSNA TEEKHNA

RUKHYA BIDAAHINAH

AAHAARAA RAAJASA SYESTAA

DUHKA SHOKAAMAYA PRADAAH

(B.G. CH – 17; V – 9)

Vers Analyse:

KATUH ----- BITTER

AMLA----- SAUER

LABANAH----- SALZIG

ATYUSMA----- ZU HEISS

TEEKHNAH----- SCHARF

RUKHYAH----- TROCKEN

BIDAABI----- BRENNEND

AAHAARAAH----- NAHRUNGSMITTEL

RAAJASASYA----- DAS RAAJASIK

ISTAAH----- LIEBLINGS-

DUHKHA----- SCHMERZ

SHOKA----- KUMMER

AMAYA----- KRANKHEITSBILDER

PRADAAH----- ERZEUGER; GRUND

Generelle Bedeutung:

Die Nahrungsmittel, welche bitter, sauer, salzig, zu heiß, scharf, trocken, und brennen, werden von Personen der raajasischen Eigenschaft gemocht, und solche Nahrungsmittel erzeugen Schmerz, Kummer und Krankheiten.

Erläuterung:

Raajasische Nahrungsmittel gehören folgender Natur an:

- a) Bitter, wie Bittermelone oder Bittergurke, Neem-Blatt, Jojoba (Medizin) im Geschmack.
- b) Amla (indische Stachelbeere) – wie essig, Tamarind und andere nach säure schmeckende Nahrungsmittel wie Preiselbeeren und andere unreife Beeren.
- c) Ayran – zu salzig.
- d) Übermäßig zu heisses, wie zu heisser Tee oder Kaffee oder Suppen, oder andere gekochte Nahrungsmittel, welche hastig verzehrt werden obwohl es noch zu heiss ist.
- e) Teekhnah – scharf wie Chillies, grün und rot, und schwarzer Pfeffer. Schwarzer Pfeffer ist nicht ganz so.
- f) Rukhya – trocken wie crispies, Knäcke, Kekse, Toast Brot, Chips, Popcorn, etc.
- g) Bidaahi – brennend, Infektion verursachend, wie zu scharfe grüne und rote chillies, starke alkoholische Getränke.

Personen mit dominanter rajasischer Veranlagung lieben diese Arten von Nahrungsmittel. Solche Nahrungsmittel, sind der Grund von Krankheiten und leiden.

YAATA YAAMAM GATA RASAM

POOTI PARYUSITAM CH YAT

UCHHISTAMAPI CHAAMEDHYAM

BHOJANAM TAAMASA PRIYAM

(B.G. CH- 17; V- 10)

Vers Analyse:

YAATA YAAMAM-----	ABGESTANDEN
GATARASAM-----	GESCHMACKLOS OHNE NÄHRWERT
POOTI-----	VERSCHIMMELT
PARYUSITAM-----	VERFAULT
CH-----	UND
YAT-----	WELCHER
UCHHISTAM-----	SPEISERESTE
API-----	AUCH
CH-----	UND
AMEDHYAM-----	UNREIN
BHOJANAM-----	NAHRUNG
TAAMASA PRIYAM-----	VON DEN TAMASI GEMOCHT

Allgemeine Bedeutung:

Das Essen, das abgestanden, geschmacklos und ohne Nährwert ist, das verfault oder übrig geblieben ist oder nicht angenommen wurde und unrein ist; solche Lebensmittel werden den tamasischen Menschen gefallen.

Erläuternder Vermerk:

Tamasische Menschen haben eine körperliche, seelische und geistige Stumpfheit und Lethargie und sind überwiegend negativ in ihrer Haltung. Spiritualität kommt für sie nicht in Frage. Vielleicht sie die tamasischen Lebensmittel, die sie zu sich nehmen, die Ursache oder sie sind wegen ihrer grundlegenden Qualitäten oder Gunas, so bestimmt diese Nahrung zu mögen. Tamasische Lebensmittel sind abgestanden, weder frisch zubereitet, sie sind Reste von vorherigen Mahlzeiten und Platten, ausgesetzt gegenüber Staub, Schmutz, Insekten und Käfer und andere Tiere. Diese Nahrungsmittel haben faulig schlechten Geruch und Geschmack. Diese Nahrungsmittel haben keinen Nährwert; sie sind ziemlich unrein und sind Quelle von Krankheiten.

In den folgenden Versen (slokas) spricht Krishna über die drei Typen oder Qualitäten der spirituellen, religiösen und traditionellen Aufgaben und Verhaltenskodex.

APHALAAKAANKHI BHIRJAGYON

BIDHIDRUSTO JA IJYATEY

JASTABYAMEBETI MANAH

SAMAADHAAYA SA SAATTWIKAH

(B.G. CH-17; V- 11)

Vers Analyse:

APHALAAKAANKHIBHIH ----- VON MENSCHEN OHNE LUST FÜR OBST

JAGYANAH ----- OPFERN

BIDHIDRUSTAH ----- IN DEN SCHRIFTEN ANGEWIESEN

JAH ----- WELCHE

IJYATEY ----- ANGEBOTEN

JASTABYAM ----- ANGEBOTEN SEIN SOLLTE

EBA ----- NUR

ES I----- SO

MANAH ----- DER GEIST

SAMAADHAAYA ----- FEST ENTSCLOSSEN

SAH ----- DASS

SAATTWIKAH ----- SAATTWIK ODER REIN

Allgemeine Bedeutung:

Das Opfer, das von Menschen ohne jeden Wunsch für die daraus resultierenden Früchte durchgeführt wird, so wie es in der Heiligen Schrift steht und mit festem Glauben durchgeführt, dieses Opfer ist eine Pflicht und solche Opfer sind sattwisch oder rein.

Erläuternder Vermerk:

Jagnya oder Opferzeremonien oder Rituale, sind vedische traditionelle religiöse Verfahren. Das ursprüngliche Konzept und die Details der Rituale gehören zum Jajur Veda. (Die anderen Veden sind - Rig Veda, Saam Veda und Atharva Veda). Es handelt vor allem von Sakaam oder über Wünsche und Belohnungen, was rein materialistisch ist. Diese Rituale und Leistungsbedingungen sind sehr gut definiert und durch Regeln und Vorschriften geregelt.

Krishna hat die traditionellen alten Konzepte von Jagnya oder Opfer oder solche Zeremonien und Rituale verworfen und neu definiert. Er sagt, diese Jagnyas, solange sie Sakaam oder voller Wünsche und ergebnisorientiert sind, können keinen Frieden oder Freude und Befreiung geben. Sie müssen nicht materiellen Gewinn ausgerichtet sein.

Krishna gab eine neue Interpretation und Richtung vor, die bekannt ist als Yoga Vedanta. Es hängt davon ab, Niskaam Karma oder die Wahrnehmung von Aufgaben, ohne sich um die Ergebnisse, Belohnungen oder Strafen betroffen zu sein, auszuführen.

Diese Jagnyas können Dravya Jagnya, Gnyan Jagnya, Yog Jagnya, Praan Jagnya sein, Tapo Jagnya, Swadhyaya Jagnya, Aatma Samjama Jagnya und viele andere. Alle diese Jagnyas oder Opfer, wenn für die Ergebnisse ohne jeden Wunsch geschehen, werden Saattwisch und zur Befreiung oder Selbstverwirklichung führen. Diese sollten jedoch gemäß den von den Heiligen Schriften, z.B. Veda und Vedanta, vorgesehenen Richtlinien durchgeführt werden.

ABHISANDHAAYA TU PHALAM

DAMBHAARTHAPI CHAIVA JAT

IJYATEY BHARAT SHRESTHA

TAM JAGNYA BIDDHI RAAJASAM

(B.G. CH-17; V-12)

Vers Analyse:

ABHISANDHI ----- WÜNSCHEN; SUCHEN NACH

TU ----- TATSÄCHLICH

PHALAM ----- FRÜCHTE

DAMBHAARTHAM ----- ZURSCHAUSTELLUNG

API ----- AUCH

CH ----- UND

EVA ----- SELBST

JAT ----- WELCHES

IJYATEY ----- AUSGEFÜHRT

BHARAT SHRESTHA ----- O 'BESTER DER BHARATAS

TAM ----- DASS

JAGNYAM ----- OPFER

BIDDHI ----- WISSE

RAAJASAM ----- RAJASISCH

Allgemeine Bedeutung:

Die Opfer oder Jagnya, die für die Früchte durchgeführt werden, in dem Wunsch und mit Arroganz und Zurschaustellung wissend zu sein, das o 'Bester der Bharatas, ist rajasisch.

Erläuternder Vermerk:

Krishna gibt Arjuna die Empfehlung, sich der Opfer-Zeremonie oder Jagnya zu erinnern, in den Vorteilen und Belohnung gesucht werden und die mit Angeben und Arroganz durchgeführt werden, sie sind rajasisch Jagnya. Befreiung oder Selbstverwirklichung ist mit diesem Jagnya nicht möglich, auch wenn viele Opfer gebracht werden.

BIDHIHEENA MASRUSTAANNAM

MANTRA HEENAM ADAKHINAM

SHRADDHAA BIRAHITAM JAGNYAM

TAAMASAM PARICHAKHYATEY

(B.G. CH-17; V-13)

Vers Analyse:

BIDDHI HEENAM ----- OHNE DIE FÜHRUNG DER SCHRIFTEN
ASRUSTAANNAM ----- WO KEINE NAHRUNG VERTEILT WIRD
MANTRA HEENAM ----- WO KEIN AUTORISIERTES MANTRA GESUNGEN
WIRD
ADAKHINAM ----- WO KEIN GESCHENK ODER SPENDEN
GEGEBEN WERDEN
SHRADDHAA BIRAHITAM ----- WAS OHNE GLAUBEN ERFOLGT
JAGNYAM ----- OPFER
THAMASAM ----- TAMA
PARICHAKHYATEY ----- ERKLÄRT ALS

Allgemeine Bedeutung:

Das Jagnya, das ohne Gesang von richtigen Mantren durchgeführt wird, wo die Führung der Veden fehlt, in denen kein Essen verteilt wird, wo Spenden und Geschenke nicht gegeben werden, wo es keinen Glauben oder Aufrichtigkeit gibt, solche Jagnya werden als tamasisch beschrieben.

Erläuternder Vermerk:

Die Jagnyas oder Opferzeremonien müssen nach den Codes und die Regeln und Bedingungen der erfahrenen alten Meister der Veden ausgeführt werden. Sie müssen unter richtigen körperlichen, geistigen, religiösen und geistigen Bedingungen stattfinden. Es sollte zum Nutzen des Karta, des einzelnen Veranstalters und auch für die Gemeinschaft sein. Die Priester und Helfer müssen ausreichend materiell belohnt und gewürdigt werden. Lebensmittel, die Quelle des Lebens oder Praan sollte reichlich vorhanden sein und geteilt werden.

Die Rituale sollten mit Demut, Glaube, Aufrichtigkeit und genaue und korrekte Aussprache von Mantras oder Ausdruck von Opfern an Gott durchgeführt werden.

Die Jagnya Kunda oder die Feuerstelle, in die Opfergaben gegeben werden, sollte mit den richtigen geometrischen Proportionen aufgebaut sein, da sie die kosmische Konfiguration repräsentiert, während Gebete und Mantrien gesungen werden.

Liebe Freunde, diese Jagnyas oder Opferzeremonien sind eine hoch organisierte Gemeinschafts-Aktivität. BAHUJANA HITAAAYA, BAHUJANA Sukhaya. Die Bedeutung ist: Für Glück, Wohlergehen und zum Nutzen vieler und der meisten Menschen. Diese Zeremonien sind nicht individualistisch oder egoistisch oder elitär. Es ist eine geistig-wissenschaftliche Methode die den Segen und die Gnade Gottes für das Wohlbefinden und das Wohlergehen aller Lebewesen der Schöpfung sucht. Die negativen Aspekte sind ausgeschlossen und abwesend.

Das Leben sinnvoll und angenehm zu führen bei gleichzeitigem materiellen und geistigen Nutzen, sollte als eine große und kontinuierliche Jagnya oder Opferzeremonie angesehen werden.

Krishna betont erneut und präsentiert dies mit einer viel größeren, einfacheren und geistig effektiveren Verfahren, aus dem aller Aberglaube und unlogische Faktoren entfernt sind. Das Ergebnis ist Kriya Yoga. Wenn jemand die Bhagavad Gita mit einer positiven Einstellung, Glauben und Aufrichtigkeit studieren möchte, wird man sicherlich die Wahrheit herausfinden.

Möge der barmherzige Herr, Gott, Paramatma, Param Brahman, der Eine in Allem und Alles in Einem, der die ultimative Quelle und das Ziel ist, dich segnen, dich führen, dich schützen und inspirieren und deine Sorgen entfernen, die aus der Unkenntnis des Höchsten geboren werden.

Ich wünsche dir ein sehr fröhliches, gesundes, harmonisches und glückliches Neues Jahr 2016.

Demütig und mit Liebe,

Paramahansa Atmananda ji

ABSCHNITT-2

INSPIRATIONEN AUS DEM INNEREN, UNENDLICHEN, UNSTERBLICHEN SELBST

A) YOGA VEDANTA:

1) DIE UPANISADEN:

a)

*UTTISTHATA JAAGRATA PRAAPYA
BARAAN NIBODHATA
KHYURASYA DHAARA NISHITAA DOORATYAYAA
DURGAM PATHASTATKABAYO VADANTI*

(KATHOPANISAD; CH-1; VALLI-3; V-14)

Allgemeine Bedeutung:

O 'Freund, wach auf, stehe aus dem Schlaf der Unwissenheit auf, werde selbst ein Meister (Guru) und erlerne die Techniken der Selbstverwirklichung.

Dieser Weg ist einfach und doch kompliziert für das ungeübte Auge. Er scheint sehr weit zu sein, obwohl er der nächste ist im Herzen aller Wesen. Er scheint schwierig zu sein, wie auf eine scharfe Kante einer Rasierklinge zu treten. Das ist die Meinung der Gelehrten.

b)

*YADEVWEHA TADAMUTRA
YADAM UTRA TADANWIHA
MRUTYOH SA MRUTYUMAAPNOTI
YA IHA NAANEBA PASHYATI*

(KATHOPANISAD; CH-2; VALLI-1; V-10)

Allgemeine Bedeutung:

Das alles durchdringende Höchste ist hier verborgen, in dieser Schöpfung der Erscheinungen. Es ist auch durchdringend und gegenwärtig jenseits der manifestierten Schöpfung, in dem noch nicht manifestiertem.

Das, was dort ist (im Unmanifestierten) ist auch hier in der Schöpfung (dem Manifestiertem).

Die Person, die das nicht weiss, erkennt es nicht und wird gesaugt in die endlosen Zyklen von Geburt und Tod und Tod und Geburt mit allen zugehörigen Leiden.

c)

*BRAHMAIVEDAMAMRUTAM PURASPAADBRAHMAM
PASCHAADBRAHMAM DAKHINATSCHOTTARENA
ADHASCHORDDHWAM CH PRASRUTAM
BRAHMAIVEDAM VISWAMIDAM VARISTHAM*

(MUNDAKOPANISAD; CH-2; SECTION-2; V-11)

Allgemeine Bedeutung:

Das ewige, unsterbliche Selbst, Param Brahma, die höchste Seele, allein verbleibend vorne und hinten, rechts und links, auf der Innen- und der Außenseite, oben und unten; sich überall verbreitend und alles durchdringend.

Als die unendlichen Formen und Namen im ganzen Kosmos und Universum, ist dieses größte und das beste, Brahmam, allein sichtbar und spürbar.

2) ASTAAVAKRA SAMHITAA:

a) ÜBER SELBSTVERWIRKLICHUNG:

*MUKTA ABHIMAANI MUKTO HI
BADDHO BADDHAA BHI MAANYAPI
KIM BADANTIHA SATYEYAM
YAA MATIH SAA GATIRBHABET*

(CH-1; V-11)

Allgemeine Bedeutung:

Wer sich selbst als befreit erachtet wird frei und wer denkt gebunden zu sein, bleibt gebunden. Wie man denkt, so wird man. Diese Volksweisheit ist ganz richtig.

b) ÜBER WEISHEIT:

*AAPADAH SAMPADAH KAALEY
DAIVA DEBETI NISCHAYEE
TRUPTAH SWASTHEY INDRIYO NITYAM
NA BAANCHHATI NA SHOCHATI*

(CH-11; V-3)

Allgemeine Bedeutung:

Die Person, die sicher erkannt hat, dass günstige Zeiten und ungünstigen Zeiten in ihrer eigenen vorbestimmten Zeit kommen aufgrund der Auswirkungen der letzten Aktionen oder Karmas, werden immer damit fertig. Ihr Geist und ihre Sinne sind unter Kontrolle. Solche ein Mensch hat weder Wünsche noch Kummer.

c) ÜBER FRIEDEN:

SHUDDHAM BUDDHAM PRIYAM POORNAM

NISPRAPANCHAM NIRAAANAYAM

AATMAANAM TAM NA JAANANTI

TATRAA BHYAASA PARAA JANAAH

(CH-18; V-35)

Allgemeine Bedeutung:

In dieser Welt kennen diejenigen, die sich in den unterschiedlichsten Praktiken engagieren, das Selbst nicht. Das Selbst ist rein, intelligent, geliebt, perfekt und jenseits der Schöpfung und frei von Mängeln.

B) DIE HEILIGE SCHRIFT:

UM EWIGES LEBEN ZU ERBEN, SOLLST DU DEN HERRN LIEBEN,
DEINEN GOTT MIT GANZEM HERZEN UND MIT GANZER SEELE UND MIT
ALL DEINER KRAFT UND MIT DEINEM GANZEN VERSTAND UND DU
SOLLST LIEBEN DEINEN NÄCHSTEN WIE DICH SELBST.

(JESUS CHRISTUS)

C) KRIYA VON LAHIRI MAHASAYA:

SPRITUELLE WISSENSCHAFT:

Die spirituelle Praxis wie sie von Yogiraj Lahiri Mahasaya gelehrt wird, bekannt als Selbsterkenntnis oder spirituelle Wissenschaft oder Gotteswissenschaft. Aber Lahiri Mahasaya selbst nannte es Kriya Yoga oder kurz Kriya.

LIEBE ODER BHAKTI:

Dieser Kriya-Yoga ist logisch und wissenschaftlich. Kriya Yoga ist mathematisch in seinen Ergebnissen. Es stimmt, dass Gottes Realisierung nicht ohne Liebe oder Bhakti verwirklicht werden kann. Aber die Frage ist, wie viele Personen haben diese Art von Liebe oder Bhakti? Sie kommt nicht automatisch. Also, wie können diejenigen, die nicht über Liebe verfügen, Spiritualität üben?

EINFACH KRIYA MACHEN:

Ob man will oder nicht, wenn man Kriya praktiziert, erreicht man sicher Selbst-Realisierung. Bhakti oder Liebe wird automatisch kommen. Zuerst mag man die Praxis vielleicht nicht fortsetzen, aber wenn sie regelmäßig beibehalten wird, wird man sicherlich die Liebe entwickeln.

NICHTS IST MÖGLICH OHNE AKTION:

Kriya Yoga bedeutet Karma oder Aktion. Ohne Karma oder Aktion wird nichts möglich. Daher wird in der Bhagabat Gita Karma oder Aktionen soviel Bedeutung gegeben.

Im Patanjali Yoga-System ist Kriya Yoga an vielen Stellen erwähnt. Die Kriya Yoga Praxis entfernt Leiden.

D) AUS DEN LEHREN VON RAMANA MAHARSI:

ERKENNE DICH SELBST:

Erkennen des Selbst, des Absoluten oder Brahman, das Eine ohne ein Zweites, ist unmöglich, außer durch die Zerstörung des Denkens, das seinerseits der Schleier der Maya ist. Wenn der Schleier entfernt wird, erstrahlt das Selbst als Eins, als selbst existierende Realität.

WIE MAN GEDANKEN BESEITIGEN KANN:

Um Gedanken zu beseitigen, sollte der Geist immer auf den Kern des Seins gerichtet sein; er sollte immer unter dem Einfluss der Seele gehalten werden und auf das Selbst fixiert sein bis der Zustand der Auflösung im absoluten Selbst eingetroffen ist.

LUST, ANGST, WUT:

Lust, Angst und Wut setzen Dualität voraus und Dualität basiert auf dem Geist.

Der Wunsch zu besitzen oder etwas zu tun und der Wunsch nicht zu besitzen oder nicht zu tun, ist Lust.

Der Vorstellung des möglichen Verlustes oder Schadens einer Sache, die gewünscht ist oder die gegenteilige Vorstellung bezüglich einer Sache, die nicht gewünscht ist, ist Angst.

Der Drang zu aggressiven Handlungen begleitet von der Angst des Verlierens oder des Schadens einer gewünschten Sache oder der Angst eine unerwünschte Sache zu erhalten oder unterstützen zu müssen, ist Wut.

Diese drei Laster des Geistes sind daher eng miteinander verbunden.

TEIL – 3

NEUES AUS DEN KRIYA YOGA ASHRAMS UND ZENTREN

1) KRIYA YOGA DHYANA KENDRA (ASHRAM), ROURKELA:

JÄHRLICHE FEIER: Dies ist der Sitz der Kriya-Yoga-Bewegung. Jeden Tag gibt es fünf Sitzungen Gebete und Meditationen. Darüber hinaus erfolgen Einweihungen nach vorheriger Vereinbarung. Jeden Tag werden zweimal geführte Meditation und Klassen durchgeführt.

Am 21. und 22. November 2015 wurde die jährliche Feier im großen Stil mit viel Begeisterung und Interesse gefeiert.

Es gab ein nationales Retreat Seminar über Kriya Yoga und praktische Spiritualität. Mitglieder und Delegierte kamen aus vielen Teilen Indiens.

Mitglieder mochten die Sadhana Atmosphäre so sehr, dass sie vierundzwanzig Stunden vor dem Programm eintrafen und viele für ein paar Tage nach dem Programm blieben.

Kriya Yoga Dhyana Kendra Rourkela und Kriya Yoga Dhyana Kendra Bhawanipatna sind Quellen der Inspiration und positivem Gefühl für alle Kriyaban.

Pujya Gurudev Paramahansa Atmananda Ji war anwesend und saß über der Kongregation und segnete alle. Viele Einweihungen wurden vorgenommen und viele Hunderte von Menschen nahmen teil.

2) KRIYA YOGA DHYANA KENDRA (ASHRAM), KALAHANDI, BHAWANIPATNA:

Dieser Ashram und Kriya-Yoga-Center ist eine Quelle des Stolzes und der Inspiration nicht nur für Leute aus Kalahandi, sondern auch für Menschen des gesamten KBK (Kalahandi, Bolangir, Koraput) im Besonderen und alle Menschen in Odisha im Allgemeinen.

Die glücklichen und hoch spirituellen Mitglieder feierten den Gründungstag mit der jährlichen Feier am 28. und 29. November 2015.

Delegierte kamen aus ganz Indien: von Delhi, von Raipur, von Vizag, aus Sunabeda, Jaipatna, Dharmagarh, Deobhog, Mohangiri, Belkhandi, Bolangir, Mathura, Junagarh und von vielen anderen Städten von Kalahandi und Bolangir.

Es gab Seminare, Gebete, Meditationen, Prasad Sevans, Aarati und Jagnyas.

Der Vorsitzende auf Lebenszeit, Paramahansa Atmananda Ji war anwesend und saß der Feier vor und segnete die Gemeinde.

Dutzende von Menschen wurden eingeweiht und halfen fröhlich und aktiv. Der große, neue, wunderschöne Meditationssaal war mit vielen hundert Menschen gefüllt.

3) KRIYA YOGA KENDRA, DHARMAGARH:

Dies ist ein vollwertiger Ashram, der bei der Regierung Odishas registriert ist. Jetzt hat der Ashram ein eigenes Gebäude für Gebet und Meditation mit einem Altar für die Gurus.

Die jährliche Feier fand am 5. und 6. Dezember 2015 statt. Es gab Initiationen, Gruppenmeditationen, Seminare, Aarati, Gebete und Jagnyas.

Ein spezielles Kulturprogramm mit devotionaler Musik war ein weiteres Highlight. Dank der Bemühungen von Umesh Baba, Präsident des Bhawanipatna Ashrams und die Künstler von Kalahandi Kalaa Parisad.

Prasad Sevanam wurde von den Kriya Yoga Kendra-Mitgliedern organisiert. Der Präsident, der Vizepräsident und alle Mitglieder arbeiteten freudig.

4) KRIYA YOGA ASHRAM, DEOBHOG, CHHATISGARH:

Dieser neue, lebendige Ashram wurde vor zwei Jahren fertiggestellt und bietet den geistigen Anforderungen der Menschen einen großen Raum im benachbarten Bundesstaat Chhattisgarh.

Durch die aufrichtige, harte Arbeit der Kriyabans wurde der Ashram in Rekordzeit fertiggestellt.

Am 4. Dezember 2015 feierte man im Ashram die jährliche Feier. Pujya Gurudev Paramahansa Atmananda Ji war anwesend und saß der Feier vor und segnete alle Mitglieder.

Es gab Initiationen, Aarati, Gebete, Meditationen und Seminare über Kriya Yoga.

Umesh Baba, Panchanan Baba, Dr. Jena Baba und Sunil Baba kam vom Bhawanipatna Ashram und halfen.

5) KRIYA YOGA ACADEMY, MOHANGIRI:

Dieser kleine, schöne Ashram liegt am Ufer des Flusses Kaaliganga, einem Gebirgsfluss in einem wunderschönen, großen Tal, umgeben von Bergen und Dschungel. Jeder auswärtige Besucher, ist beeindruckt von seiner natürlichen Schönheit und spirituellen und gelassenen Atmosphäre.

Ist in der Nachbarschaft befindet sich ein siebenhundert Jahre alter historischer Tempel, der Lord Shiva gewidmet ist.

Präsident Janakdhari Baba und seine Kriyaban Teammitglieder organisierten eine nette jährliche Feier mit Sankirtan Musik.

Initiationen, Meditationskurse und Pravachans fanden statt. Die lokalen Künstler präsentierten Guru Vandana und Bhagabat Vandana.

Es gab Prasad Sevan und ein Gemeinschaftsessen.

Pujya Gurudev Paramahansa Atmananda Ji war anwesend und führte und segnete die Mitglieder und die Feier.

6) KRIYA YOGA MAHASABHA, JAYAPATNA:

Mit den unermüdlichen, energischen und inspirierten Bemühungen von Yogacharya Upendra Baba und Suvas Baba wächst das Zentrum. Pujya Gurudev Paramahansa Atmananda Ji, begleitet von Präsident Umesh Baba und den Yogacharyas Panchanan Baba und Sunil Baba besuchten das Zentrum. Yogacharya Badri Baba besuchte es ebenfalls.

Es gab Pravachans, Einweihungen, Aarati, geführte Meditationen und persönliche Beratungssitzungen.

Viele Menschen nahmen Einweihungen an und akzeptierten das Guru Mantra und die heiligen Kriya Yoga Techniken.

Pujya Gurudev nahm teil und segnete alle.

Die Kriya Yoga-Mitglieder von Jayapatna sind stark motiviert und inspiriert, das Zentrum zu einem vollwertigen Ashram zu machen. Pujya Gurudev segnete sie auch für dieses edle Unternehmen in selbstlosem Dienst an Gott und Gurus.

OM Sarva Shubha Avistu Siddhirastu.

7) KRIYA YOGA KENDRA, NARLA:

Das Zentrum hatte einen vorübergehenden Rückschlag aufgrund des traurigen Ablebens von Yogacharya Rajendra Baba. Aber durch den Segen Gottes und der Gurus und die Initiative und inspirierten Bemühungen von Yogacharya Badri Baba und die aktive Hilfe von Yogacharya Umesh Baba und sein Team, wurde das Narla Center wieder aktiviert.

Pujya Gurudev besuchte den Ort und es gab Pravachan, Initiationen und Prasad Sevanam. Badri Baba und seine ganze Familie, Rajendras Babas Familie und viele andere Kriyaban halfen. Der älteste Leiter von Narla, Arjun Baba kam, half und ermutigte die Mitglieder und versprach seine Hilfe.

Es gab ein Kondolenztreffen und ein Gebet für Rajendra Baba.

Alle sind sich einig, auch weiterhin Gruppenmeditationen zu machen.

8) KRIYA YOGA KENDRA, AHMEDABAD:

Unter der guten und inspirierten Leitung von Yogacharya Munjal Baba und seinem Team geht es dem Center gut und es gibt wöchentlich Meditationskurse, Initiationen und jährliche Retreat-Seminare.

In diesem Jahr fand das seit langem ersehnte Retreat und Kriya Yoga Seminar bei Amba Devi (Abu Road) in Gujarat statt.

Viele Kriyabans nahmen freudig daran teil. Pujya Guru Ji besuchte und segnete das Zentrum und die Mitglieder.

9) KRIYA YOGA MAHASABHA, HYDERABAD:

Aufgrund des insgesamt warmherzigen Sadhana und der Hingabe von Trinath Baba und seiner Familie und der immer vorhandenen Ermutigung und Inspiration von Yogacharya Shanti Ma ist das Hyderabad Kriya Yoga Center in der Position zum Dreh- und Angelpunkt der Kriya Yoga-Bewegung werden.

Vor kurzem feierten sie die jährliche Feier mit Pravachans, geführten Gruppenmeditationen und Beratungsklassen. Pujya Gurudev, Baba Atmananda Ji, besuchte, führte und segnete das Zentrum und die Mitglieder.

10) DAKHINA KHETRA KRIYA YOGA SAMSTHAA, BANGALORE:

Durch den aufrichtigen und engagierten Sadhana und die Bemühungen von Yogacharya Peetabasa Pati Baba und seiner Familie ist das Bangalore Kriya Yoga Zentrum voll aktiv und lebendig.

Regelmäßige Initiationen, geführten Gruppenmeditationen werden für die erste Kriya-Gruppe und für die höheren Kriya-Gruppen durchgeführt.

Pujya Gurudev Baba Atmananda Ji besucht den Ashram mindestens zweimal im Jahr und begeistert und segnet die Mitglieder. Bangalore ist die Silicon Valley IT-Stadt in Südasien, viele Nachwuchstalente werden von Kriya Yoga angezogen und Yogacharya Pati Baba bietet angemessene Führung der edlen Kriya Yoga-Mission Gottes und der Gurus.

Wir wünschen ihnen Erfolg und weitere Fortschritte und Segnungen Gottes und der Gurus.

11) KRIYA YOGA CENTER, MOTER:

Das Kriya Yoga Center von Moter, einer Stadt, die an einer strategischen Kreuzung liegt, wurde unter der Leitung von Yogacharya Fakira Baba reaktiviert. Yogacharya Fakira Baba gehört zu den leitenden, effizienten und engagierten Yogacharyas.

Wir sind sicher, dass das neu belebte Moter-Center gedeihen und erfolgreich sein wird und eine große Hilfe, so dass die Mission Gottes und der Kriya Yoga Gurus jede Person dieser Gegend erreicht.

Wir gratulieren Yogacharya Fakira Baba und wünschen ihm viel Erfolg.

Pujya Gurudev besuchte das Center und segnete alle und das reaktivierte Moter Kriya Yoga Zentrum.

VERSCHIEDENES

DAS SIEB UND DIE NADEL **(EINE AUFSCHLUSSREICHE GESCHICHTE):**

In der Antike lebten in einem Dorf, viele einfache Leute. Unter ihnen war eine Bauernfamilie. Sie waren nicht sehr reich, aber es mangelte ihnen nicht an den notwendigen Dingen des Lebens.

In einem geräumigen Schrank, auf dem Regal waren viele solcher Elemente, die im täglichen Leben benötigt werden. Unter ihnen war ein Sieb und daneben waren einige Nadeln und Faden.

Das Sieb war extrovertiert und gesprächig. Die Nadel war ein introvertierter und stiller Typ. Das Sieb wollte etwas Spaß auf Kosten der Nadel haben. „O-Nadel, du hast ein

Loch an der Unterseite.“ Die Nadel gab eine passende Antwort und sagte, „Oh' Sieb, dein ganzes Wesen ist durchlöchert.“ Dies brachte das Sieb zum Schweigen.

Dies erinnert uns an eine Lehre in der Bibel. Sie besagt, "Richte nicht, damit du nicht gerichtet wirst.“ Der Maßstab, den du verwendest um andere beurteilen, wird verwendet, um dich zu beurteilen.“

Über andere zu urteilen, zeigt den unruhigen und schwachen Geist. Die tägliche Praxis des Kriya Yoga hält den Geist ruhig und konzentriert, positiv und friedlich.



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 Yogacharyas. To subscribe, unsubscribe or change your address, please contact:

chandaditya@gmail.com

**For different issues of Kriya Yog Sandesh: kriyayogasandesh.com
English website: kriyayogajagat.com**

For communication please mail to chandaditya@gmail.com