



# KRIYA YOG

The Art & Science of Lifestyle, Meditation & Self Realization

## **Newsletter (Sandesh) – Dec-Jan, 2016-17**

---

***AHANGKAARAM BALAM DARPAM  
KAAMAM KRODHAM PARIGRAHAM  
BIMUCHYA NIRMAMAH SHAANTO  
BHAHMA BHUYAAYA KALPATE***

**(B.G. CH-18; V-53)**

WER EGOISMUS, MACHT, ARROGANZ, BEGIERDEN, ZORN UND SELBSTVERHERRLICHUNG AUFGEBEN HAT UND BEFREIT VOM BEGRIFF DES „MEIN“ UND FRIEDLICH IST – DIESE PERSON IST BEREIT, BRAHMAM ZU WERDEN.

***JASYAAMATAM TASYA MATAM  
MATAM JASYA NA BEDA SAH  
ABIGNYAATAM BIJAANATAAM  
BIGNYAATAM BIJAANATAAM***

**(KENOPANISAD; 2-11-3)**

DIEJENIGEN; DIE DENKEN, DASS SIE GOTT NICHT KENNEN, KENNEN GOTT WIRKLICH. DIEJENIGEN, DIE DENKEN, DASS SIE GOTT KENNEN, KENNEN GOTT NICHT WIRKLICH, WEIL GOTT REALISIERTE MEISTER UND WEISE HEILIGE ERKLÄREN, DASS GOTT UNBEKANNT UND NICHT ZU ERFASSEN IST. IGNORANTE, UNWEISE MENSCHEN DENKEN, DASS MAN GOTT KENNEN KANN.

---

## ABSCHNITT - 1

### BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

#### RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAD-GITA - TEIL 131

Liebe göttliche Freunde, Pranams, bescheidene und liebevolle Grüße.

Zuerst wünschen wir euch ein sehr glückliches und gesundes neues Jahr 2017.

Vom materiellen Standpunkt aus macht es Sinn. Zeit und Gezeiten warten auf niemanden. Das Leben ist eine Einbahnstraße. Macht Heu, während die Sonne scheint. Versuche, so viel Freude und Begeisterung vom Leben zu erhalten wie möglich. Aber in dem Prozess bekommt man Faktoren wie Stress, was zu Altern, Krankheit, Verfall und Tod führt. Das wiederholt sich in den ewigen Zyklen des Lebens und des Todes.

Doch spirituell ist die Situation anders, niemals so frustrierend und hoffnungslos.

Die Zeit ist ewig, die Seele ist der Reisende, und die Körper sind die Fahrzeuge. Nachdem ein Körper zerfällt, nimmt die Seele ein anderes Fahrzeug auf, einen anderen Körper. Der Prozess ist fälschlicherweise bekannt als Geburt und Tod, Tod und Geburt und so weiter.

Die Ursache dieser Tatsache, die vergessen oder ignoriert wird, ist Avidyaa oder Unwissenheit oder Unruhe des Geistes. Avidyaa oder Unwissenheit der Wahrheit wird durch die tägliche Praxis der Kriya Yoga Techniken und daraus resultierenden Meditationen geheilt.

Die Bhagavad Gita, die von Lord Krishna gelehrt wird, ist die Sammlung und das Handbuch dieser Kunst und Wissenschaft der Spiritualität und des geistlich orientierten Alltags.

Das Leben soll gelebt werden – glücklich lebend, gesund, harmonisch, positiv, liebevoll und hilfsbereit.

DIE TÄGLICHE PRAXIS DES KRIYA YOGA, DIE TECHNISCHE KUNST DER BHAGAVAD GITA, IST DIE EINFACHSTE UND DIE WICHTIGSTE METHODE FÜR EIN LEBEN; FREI VON STRESS MIT FREUDE UND POSITIVER EINSTELLUNG.

Ein lebendiges Leben mit völliger materieller Orientierung ignoriert den spirituellen Aspekt und macht einen zum Opfer des kosmischen Gesetzes des Karmas, des Gesetzes von Ursache und Wirkung, das die Hauptursache für Stress und Leiden ist.

Im achtzehnten Kapitel der Bhagavad-Gita gibt Krishna die Zusammenfassung und die abschließenden Lehren und die wichtigste Botschaft aller wichtigen Botschaften, die in den letzten siebzehn Kapiteln gelehrt wurden.

In der vorherigen Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh, diskutierten wir bis zu Vers fünfzehn des Kapitels Achtzehn.

In dem Vers fünfzehn und ein paar Verse vor ihm, beschreibt Krishna die Mechanik und die Ursachen der persönlichen Handlungen, diese sind, physisch, geistig und verbal. Die Maßnahmen beinhalten sowohl positive als auch negative Aktionen.

Jetzt fahren wir mit dem nächsten Vers fort.

TATTRAIBAM SATI KARTAARAMAATMAANAM

KEBALAM TU JAH

PASHYATYAKRUTA BUDDHITWAANNA

SA PASHYATI DURMATIH

(B.G. CH-18; V-16)

Vers Analyse:

TATRAEBAMSATI----- DIE IST DER FALL

KARTAARAM-----ALS HANDELNDER

AATMAANAM----- DIE SEELE

KEBALAM----- NUR

TU----- WAHRLICH

JAH-----WER

PASHYATI----- SIEHT

AKRUTA BUDDHITWAAT----- AUFGRUND MANGELNDEN WISSENS

NA----- NICHT

SAH----- ER

PASHYATI----- SIEHT

DURMATIH----- DES BÖSEN INTELLEKTS

Generelle Bedeutung:

Selbst wenn dies der Fall ist, denkt eine Person unreinen Intellekts, dass ihre Seele nur die Handelnde ist, solch eine Person des bösen Geistes, kann weder erkennen noch ist sie in der Lage wahrzunehmen.

Erläuternde Notiz:

Die Person, die Kriya Yoga oder Selbstdisziplin oder spirituelle Praktiken nicht ausübt, kann die absolute Wahrheit nicht verstehen, dass die Seele jenseits von Natur und Geist ist, Intellekt und Ego. Der Intellekt einer solchen Person ist voll von negativen Qualitäten, ohne Glauben. Das ist der böse Intellekt, weil er die ewige Wahrheit der Seele oder des Geistes nicht wahrnehmen kann.

JASYA NAAHAM KRUTO BHAABO

BUDDHIRJASYA NA LIPYATEY

HATWAAPI SA EMAAN LLOKAAN

NA HANTI NA NIBADHYATEY

(B.G. CH-18; V-17)

Vers Analyse:

JASYA----- WESSEN

NA----- NICHT

AHAM KRUTAH----- EGOISTISCH

BHAABAH----- DIE IDEE

BUDDHIH----- INTELLEKT

JASYA----- VON WEM

NA----- NICHT

LIPYATEY----- IST VERDORBEN

HATWAA----- HAT GETÖTET

API----- AUCH WENN

SAH----- ER

EMAAN----- ALL DIESE

LOKAAN----- LEUTE

NA----- NICHT

HANTI----- TÖTET

NA----- NICHT

NIBADHYATEY----- IST

Allgemeine Bedeutung:

Diese Person, in deren Geist die egoistische Vorstellung von "Ich bin der Täter" nicht da ist und deren Intellekt nicht in weltlichen Dingen vertieft ist und nicht emotional an irgendeine Handlung angeheftet ist, solch ein Mensch, auch wenn sie alle diese Menschen in Wirklichkeit niemals tötet, wird nicht an die Sünden gebunden.

Erläuternde Notizen:

Zu Handeln beinhaltet Egoismus und den Sinn von 'Ich' und 'Meins'.

Dieses biologische Ego ist die Ursache der Sklaverei des kosmischen Gesetzes des Karmas oder des Gesetzes von Ursache und Wirkung.

Aber die Person, die die Seele oder den Geist erkannt hat, ist über die Ego-Selbstidentifikation hinausgegangen. In ihrem Geist und Intellekt hat sie keine Ahnung oder den Begriff des biologischen Egos oder die weltliche Idee von 'Ich' und 'Meins'.

Eine solche Person, sollte die Notwendigkeit kommen, viele Menschen nach dem kosmischen Gesetz des Karmas zu töten, wird weder töten noch durch Sünden gebunden sein.

GNYAANAM GNYEYAM PARIGNYAATAA

TRIBIDHAA KARMACHODANAA

KARANAM KARMA KARTETI

TRIBIDHAH KARMA SAMGRAHAH

(B.G. CH-18; V-18)

### Vers Analyse:

GNYAANAM-----	WISSEN
GNYEYAM-----	DIE ERKENNBAREN
PARIGNYAATAA-----	DER ALLWISSENDE
TRIBIDHAA-----	DREIFACHE
KARMA CHODANAA-----	INSPIRATION ZUM HANDELN
KARANAM-----	DIE ORGEL
KARMA-----	DIE AKTIONEN
KARTAA-----	DIE MACHER
ITI-----	SOMIT
TRIBIDHAH-----	DREIFACHE
KARMA SAMGRAHAH-----	DIE BASIS FÜR AKTIONEN

### Allgemeine Bedeutung:

Das Erkennen, das Erkennbare und der Erkennende bilden die dreifache Grundlage der Inspiration oder des Handlungsimpulses. Die Organe des Handelns, die Handlungen und die Handelnden oder die Macher bilden die dreifache Grundlage der Aktionen.

### Erläuternder Vermerk:

Die Motivation oder die Inspiration oder der Impuls, eine Aktion auszuführen ist dreifach: Dies sind, das Erkennen, das Erkennbare und der Erkennende.

Die Basis oder die Grundlagen der Aktionen ist auch dreifach. Diese sind: die Organe des Handelns, der Handelnde oder der Macher und die Handlungen.

Dieses sind sehr hohe technische, wissenschaftliche und philosophische Kenntnisse und Informationen, die von Lord Krishna an Arjuna weitergegeben werden. Krishna spricht über dieses innere oder geheime Wissen, über den Umgang mit Pflichten, Moral, persönliche Überlegungen und die kosmischen Gesetze und die Folgen der Pflichten.

Arjuna hatte eine Krise des Vertrauens und einen Nervenzusammenbruch, der durch das Missverständnis dieser Faktoren verursacht wurde.

GNYAANAM KARMA CH KARTAA  
CH TRIDHAIBA GUNA BHEDATAH  
PROCHYATEY GUNA SAMKHYAANEY  
JATHAAVACCHRUNU TAANYAPI  
(B.G. CH-18; V-19)

Vers Analyse:

GNYAANAM-----	WISSEN
KARMA-----	AKTION
CH-----	UND
KARTAA-----	SCHAUSPIELER; MACHER
CH-----	UND
TRIDHAA-----	DER DREI TYPEN
EBA-----	NUR
GUNA BHEDATAH-----	NACH DER UNTERSCHIEDUNG VON NATÜRLICHEN NEIGUNGEN
JATHAABAT-----	ORDNUNGSGEMÄSS
SRUNU-----	HÖREN
TAANI-----	SIE
API-----	ALSO

Allgemeine Bedeutung:

Entsprechend der Wissenschaft der natürlichen Neigungen, sind Aktionen und Handelnde in drei Typen unterteilt. Diese Klassifizierungen, entsprechend den Temperamenten, werden als drei Arten beschrieben. Dies höre von mir im nächsten Abschnitt.

Erläuternder Vermerk:

Hier beschreibt Krishna, drei Arten von Wissen, drei Arten von Aktionen und drei Arten von Handelnden oder die Ausübung der Aktionen. Diese Einteilung basiert auf drei

Arten von Gunas oder drei Arten der natürlichen Neigungen oder Temperamente, wie von Mutter Natur oder Prakriti bestimmt.

Davon hängen die Ergebnisse der Aktionen, das Schicksal der Handelnden und die Bewahrung der Schöpfung und das kosmische Gesetz des Schicksals ab.

Darum erinnert Krishna Arjuna sorgfältig und aufmerksam zuzuhören, so dass seine Verwirrungen, die aus Unwissenheit kommen, verbannt werden.

SARBA BHOOTESU JENAIKAM

BHAABAMBYAYAMEEKHYATEY

ABIBHAKTAM BIBHAKTESU

TAJ GNYAANAM BIDDHI SAATTWIKAM

(B.G. CH-18; V-20)

Vers Analyse:

SARBA----- IN ALLEM

BHOOTESU----- WESEN

JENA-----DURCH WELCHE

EKAM----- EIN

BHAABAM-----DIE REALITÄT

ABYAYAM----- UNZERSTÖRBAR

EEKHYATEY----- WAHRNIMMT

ABIBHAKTAM----- UNGETEILTE

BIBHAKTESU----- IN DER GETEILTEN

TAT----- DIES

GNYAANAM----- WISSEN

BIDDHI----- WISSEN

SAATTWIKAM----- SAATTWIK; REIN



Allgemeine Bedeutung:

Dieses Wissen, durch das die spirituell Suchenden die eine unzerstörbare Realität wahrnehmen, die tief in allen Wesen ist, die selbst ungeteilt ist in der geteilten Welt, kennt man als SAATTWIK (rein und erleuchtet).

Erläuternder Vermerk:

Wissen, Aktionen und Handelnde sind von drei Arten; jede davon kann saattwik, raajasik und tamasik sein.

Hier beschreibt Krishna das Wissen von Saattwik.

Dieses Wissen ist rein oder saattwik, wodurch den Suchenden ermöglicht wird, die absolute eine Realität wahrzunehmen, die tief in alle Wesen vorhanden ist. Alle Wesen sind geteilt und zerstörbar, aber in ihnen ist diese eine Wirklichkeit, die ungeteilt und unverwüstlich ist. Solches Wissen ist saattwik.

PRUTHAKTWENA TU JAJGNYAANAM

NAANAA BHAABAAN PRUTHAG VIDHAAN

BETTI SARBESU BHUTESU

TAJ GNYAANAM BIDDHI RAAJASAM

(B.G. CH-18; V-21)

Vers Analyse:

PRUTHAKTWENA----- ALS VERSCHIEDEN VONEINANDER

TU----- ABER

JAT----- ABER

GNYAANAM----- WISSEN

NAANAA----- VERSCHIEDENE

BHAABAAN----- EINHEITEN

PRUTHAG VIDHAAN----- VERSCHIEDENER ARTEN

BETTI----- WISSEN

SARBESU----- IN ALLEN

BHUTESU----- IM WESEN  
TAT----- DIES  
GNYAANAM----- WISSEN  
BIDDHI----- WISSEN  
RAAJASAM----- RAAJASIK; UNRUHIG

Allgemeine Bedeutung:

Aber das Wissen, das lehrt, dass alle Wesen verschiedene Einheiten verschiedener Arten und voneinander unterschiedlich sind, dieses Wissen ist raajasik.

Erläuternder Vermerk:

Hier lehrt Krishna Wissen über Raajasik.

Das Wissen, das nicht weiß oder ignoriert, dass ein absolut unzerstörbarer Geist in den verschiedenen zerstörbaren Wesen weilt, ist raajasikes Wissen. Es fördert die Unruhe und Leidenschaft.

Dieses raajasike Wissen ist materiell, lehrt Abgetrenntheit, Vergänglichkeit und Vielfalt und noch mehr Vielfalt, den Geist und Spiritualität vergessend, die Grundlage aller Wesen ist.

Dies führt zu Zweifel, Angst, Leiden und Stress. Und Stress führt zu psychosomatischen Krankheiten, zum Leiden und zu vorzeitigem Tod.

JATTU KRUTSNABADEKASMIN

KAARJYE SAKTAMHAITUKAM

ATATTWAARTHABADALPAM

CH TATTAAMASAMUDAAHRUTAM

(B.G. CH-18; V-22)

Vers Analyse:

JAT----- DIESE WELCHE  
TU----- ABER  
KRUTSNABAT----- SO, ALS WENN ES DAS GANZE IST

EKASMIN-----EIN EINZIGER  
KAARJYE-----ZUR WIRKUNG  
SAKTAM-----BEFESTIGT  
AHAITUKAM-----OHNE LOGIK  
ATATTWA ARTHABAT-----OHNE GRUNDLAGE DER WAHRHEIT  
ALPAM-----UNBEDEUTEND  
CH-----UND  
TAT-----DIES  
TAAMASAM-----TAMASIK (DUNKEL UND STUMPF)  
UDAAHRUTAM-----NENNT; BEKANNT ALS

Allgemeine Bedeutung:

Das Wissen, das auf das Bewusstsein einer einzigen begrenzten physischen Einheit reduziert ist, als ob dies die Gesamtheit oder die ganze Sache ohne jede Logik, ohne spirituelle Basis und beschränkt wäre - solches Bewusstsein wird als Taamasik (stumpf und dunkel) bezeichnet.

Erläuternder Vermerk:

In diesem Vers beschreibt Krishna das Taamasik-Wissen.

Diese Erkenntnis, die eine Person streng an das Handlungsinstrument anknüpft und beschränkt, ist der Körper, das Wissen, das unlogisch und frei von spiritueller Basis ist, unbedeutend und schmal, wird dieses Wissen als Taamasik deklariert.

In den folgenden Ausgaben des Kriya Yoga Sandesh werden wir die drei Kategorien von Aktionen und die drei Kategorien der Ausführenden dieser Handlungen beschreiben.

Das Schicksal hängt von diesen Kenntnissen und Handlungen ab.

Saattwik Wissen führt zu Saattwik Aktionen und das Ergebnis ist Glück, Freude, Gesundheit und Selbstverwirklichung. Wie die Geburt sicher ist, so ist der Tod sicher, so ist auch die Geburt sicher und so weiter. Wie man die Zeit zwischen Geburt und Tod verbringen will, dementsprechend wird das Ergebnis, das Schicksal sein.

Mehr in der nächsten Ausgabe.

Mögen Gott und Gurus, Euch mit Leben und Liebe segnen, Licht und Wissen, Frieden und Harmonie und Selbstverwirklichung.

Mit Liebe,

Demütig,

**Paramahansa Atmananda ji**

\*\*\*\*\*

---

## TEIL 2

### INSPIRATIONEN AUS DEM INNEREN, UNENDLICHEN, UNSTERBLICHEN, INTELLIGENTEN

#### A) YOGA VEDANTA:

##### 1) DIE UPANISCHADEN:

a)

*DIE GRÖSSE UND WICHTIGKEIT DES OM (AUM)*

*JAMAH UBAACH*

*“SARBE BEDAAJAT PADAMAAMANANTI  
TAPAANSI SARBAANI CH JAD VADANTI  
JADICCHANTO BRAHMACHARJYAM CHARANTI  
TATTE PADAM SAMGRAHENA  
BRABIMYOMITYETAT.”*

(KATHOPANISAD; 1-2-44-15)

Allgemeine Bedeutung:            JAMA SPRICHT:

Alle Veden erklären, was der Anbetung würdig und wert ist zu erreichen, mit aller Strenge und Askese geübt werden soll, von allen spirituellen Suchenden angestrebt

werden soll mit der Praxis der Selbstdisziplin und des Zölibats, DAS Oberste Wort - ich sage es euch kurz und klar - DAS IST OM.

*“ETA DDHYE BAA KHYARAM BRAHMAM  
ETA DDHYE BAAKHYARAM PARAM  
ETA DDHYE BAAKHYARAM GNYAATWAA  
JO JADICCHATI TASYA TAT.”*

(KATHOPANISAD; 1-2-45-16)

Allgemeine Bedeutung:

Diese OM-Silbe ist Brahmam. Diese Silbe ist der höchste Geist. Diese Silbe zu verwirklichen, wer auch immer es will, er erreicht es. Dieses OM ist der manifestierte Geist und dieses OM ist der höchste unmanifestierte Gott.

Dieses OM als Gott anzubeten, ob der Suchende es als manifestierten oder unmanifestierten Geist realisieren möchte, er wird es verwirklichen.

c)

*“ETA DAA LAMBANAM SHRESHTHAM  
ETADAA LAMBANAM PARAM  
ETADAA LAMBANAM GBYAATWAA  
BRAHMA LOKEY MAHEEYATEY”.*

(KATHOPANISAD; 1-2-46-17)

Allgemeine Bedeutung:

Um Gott zu realisieren, ist diese OM-Technik die größte, die Hilfe dieser Technik (der Pfad) ist die höchste. Auf diesem Weg gelangt der Suchende zur Gottheit und wird dort der Würdigung würdig.

d)

*“AANANDAM NANDANAATEETAM  
DUSPREKHYAMJAMABYAYAM  
CHITTABRUTTI BINIRMUKTAM  
SHAASHWATAM DHRUBAMCHYUTAM”.*

(TEJABINDUPANISAD; V-8)

Allgemeine Bedeutung:

Der Höchste ist die GLÜCKSEELIGKEIT SELBST, jenseits der Ursache und Wirkung des Glücks, unmöglich zu sehen, ohne Geburt, unveränderlich, frei von allen Aktivitäten des Verstandes, ewig, konstant und unvergänglich.

2) **ASTAAVAKRA SAMHITAA:**

a)

*“SAANURAAGAAM STRIYAM DRUSTWAA  
MRUTYUM BAA SAMUPASTHITAM  
ABIHWALAMANAHAH SWASTHO  
MUKTA EBA MAHAA SHAYAH”.*

(Kapitel 17; Vers 14)

Allgemeine Bedeutung:

(Verhalten eines gottverwirklichten Meisters):

Der gottverwirklichte Mensch mit großer Seele ist ausgeglichen und bleibt innerlich ausbalanciert, ganz gleich ob ihn der liebevolle Blick einer Frau trifft oder er sich in Todesgefahr befindet. Er ist tatsächlich befreit.

*“SARBATRA DRUSHYATE SWASTHAH  
SARBATRA VIMALAA SHAYAH  
SAMASTA VAASANA MUKTO  
MUKTAH SARBATRA RAAJATEY”.*

(Kapitel 15; Vers 11)

Allgemeine Bedeutung:

Der befreite Mensch bleibt immer in der Seele. Er ist rein in seinem Herzen. Er lebt, befreit von allen Wünschen, unter allen Umständen.

**B) DIE HEILIGE BIBEL:**

- 1) DER HERR IST MEIN LICHT UND MEIN HEIL, VOR WEM SOLLTE MIR BANGEN?
- 2) DER HERR IST MEINES LEBENS SICHERER SCHUTZ, VOR WEM SOLLTE ICH ERSCHRECKEN?

(PSALM 27,1)

- 3) ER WIRD JEDE TRÄNE WEGWISCHEN VON IHREN AUGEN, DER TOD WIRD NICHT MEHR SEIN UND NICHT TRAUER UND KLAGE UND MÜHSAL; DENN DAS FRÜHERE IST VERGANGEN.

(OFFENBARUNG; 21,4)

\*\*\*\*\*

---



**OM TAT SAT OM**

**(Das ist die Absolute Wahrheit)**

**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 Yogacharyas. 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)***