



## **Newsletter (Sandesh) – Dez-Jan, 2017-18**

### **Die Größe Gottes**

**SWAYAM ANTARBAHIR VYAAPYA  
BHAASAYANNAKHAM JAGAT  
BRAHMAM PRAKAASHATE  
BAHNNIPRATPPAAYAS PINDABAT**

**(VIVEKACHUDAAMANI; V-62)**

### **ALLGEMEINE BEDEUTUNG:**

**DER HÖCHSTE BRAHMAM DURCHDRINGT DIE GESAMTE  
SCHÖPFUNG, ÄUßERLICH UND INNERLICH, UND SCHEINT VON  
SELBST, WIE DAS FEUER, DAS EINEN ROTGLÜHENDEN EISENBALL  
SOWOHL INNERLICH ALS AUCH ÄUßERLICH DURCHDRINGT UND  
AUS SICH SELBST UNABHÄNGIG SCHEINT.**

**(AADI SHANKARAACHAARYA)**

## TEIL 1

# BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

## RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAT GITA—

### TEIL 137

**DER KRIYA YOGA SANDESH WÜNSCHT EUCH UND EURER FAMILIE EIN SEHR GLÜCKLICHES, GESUNDES UND FRUCHTBARES NEUES JAHR.**

Lieber gottgleicher Freund,

Pranams, Liebe und bescheidene Grüße.

Im Kriya Yoga Sandesh vom Oktober-November 2017 kamen wir bis zu Vers achtundfünfzig des Kapitels 18 der Bhagavat Gita, dem größten und ruhmreichsten Handbuch des Lebens und der Lebensweise. Die Schöpfung und das Leben sind ähnlich. Gesundheit und Krankheit, Freuden und Sorgen, Vergnügen und Leiden, Harmonie und Disharmonie, positiv und negativ, Tugenden und Sünden – all dies und mehr hängt von der Lebensweise ab.

Die Bhagavat Gita rät zu einer Lebensweise, die frei von Stress und den vielfältigen Leiden ist, die den menschlichen Wesen zugehörig sind.

Ob man die Hölle oder den Himmel auf Erden erleben möchte hängt von der Lebensweise eines jeden ab.

Um die Lehren aus dem vorherigen Vers noch einmal durchzugehen, fassen wir die Anweisungen Krishnas an Arjuna in Vers achtundfünfzig des Kapitels achtzehn noch einmal zusammen.

Krishna rät Arjuna bei sämtlichen Aktivitäten des täglichen Lebens sein Denken auf Gott (den inneren Geist) zu richten. Dadurch wird er Gottes beständige Hilfe erlangen und alle Schwierigkeiten und Gefahren überwinden.

Wenn er aber, aus Egoismus heraus, den Geist (Gott, das innere Selbst) und Krishnas (des Gurus) Rat ignoriert, wird er leiden, die Hölle auf die Erde einladen und zugrunde gehen.

Nun fahren wir mit Vers neunundfünfzig des Kapitels achtzehn fort.

JAD AHAMKAA RAMAASHRITYA  
NA JYOTSYA ITI MANYASE  
MITHYAAISA BYABASAAYASTE  
PRAKRUTISTWAAM NIJOKHYATI  
(B.G. Kap. 18; Vers 59)

**Vers Analyse:**

JAT----- WENN  
AHAMKAARAM----- EGOISMUS  
AASHRITYA----- ZUFLUCHT NIMMT  
NA JYOYTSYE----- ICH WERDE NICHT KÄMPFEN  
ITI----- ALSO  
MANYASE----- WENN DU DENKST  
MITHYAA----- UNWAHRHEIT  
ESAH----- DIES  
BYABASAAYAH----- ERGEBNIS  
TE----- DEIN  
PRAKRUTIH----- INNERE NATUR  
TWAAM----- DEIN  
NIYOKHYATI----- WIRD ZWINGEN

**Allgemeine Bedeutung:**

Wenn du durch Egoismus entscheidest, nicht zu kämpfen, so ist dies große Unwahrheit, denn deine innere Natur wird dich zum Kämpfen zwingen.

**Erklärende Anmerkungen:**

Krishna erinnert Arjuna, dass seine innere Natur, die eines Kämpfers und Gewinners ist. Er ist ein geborener Khyatria Krieger, ein Mann des Handelns. Aber, aus Gründen, die nur er selbst kennt, ignoriert er zeitweise die Tatsache, dass er ein geborener

Krieger ist, der zu kämpfen hat. Aufgrund falschen Wissens, das aus seinem starken Ego entspringt, möchte er seinen Pflichten als Khyatrya entfliehen. Seine Entscheidung, also, nicht seine Pflichten als Krieger zu erfüllen, basiert auf Falschheit und verfehler Logik. Wo auch immer er sich hinwendet, er kann dem Kampf nicht entgehen.

SWA BHAABA JENA KAUNTEYA  
NIBADDHAH SWENA KARMANAA  
KARTTUM NE CCHASTI JAMMOHAAT  
KARISYASYA BASO API TAT

(B.G. Kap. 18; Vers 60)

**Vers Analyse:**

SWABHAABAJENA----- AUS INNERER NATUR HERAUS  
KAUNTEYA----- OH KAUNTEYA; SOHN DES KUNTI  
NIBADDHAH----- GEBUNDEN  
SWENA----- DEINE EIGENEN  
KARMANAA----- DURCH TATEN  
KARTTUM----- DURCHFÜHREN  
NA----- NICHT  
ICCHASI----- DU WÜNSCHST  
JAT----- DAS  
MOHAAT----- DURCH DIE ILLUSION  
KARISYASI----- DU WILLST TUN  
ABASAH----- HILFLOS  
API----- AUCH  
TAT----- DAS

### **Allgemeine Bedeutung:**

Oh Sohn des Kunti, durch deine Illusion beeinflusst, möchtest du deine Pflicht nicht erfüllen, hilflos getrieben durch deine vergangenen menschlichen Handlungen.

### **Erklärende Anmerkungen:**

Krishna erinnert Arjuna daran, dass er zu den Handlungen, die er aufgrund früherer Gewohnheiten nicht gewillt ist durchzuführen, durch seine innere Natur gezwungen werden wird.

EESHWARAH SARBA BHOOTAAM  
HRUDESHE ARJUNA TISTHATI  
BHRAAMAYAN SARBA BHOOTAANI  
JANTRARUDHAANI MAAYAYAA

(B.G. Kap. 18; Vers 61)

### **Vers Analyse:**

EESHWARAH----- GOTT  
SARBA BHOOTAANAAM----- VON ALLEN WESEN  
HRUDESHE----- IN DEN HERZEN  
ARJUNA----- OH ARJUNA  
TISTHATI----- INNEWOHNEN  
BHRAAMANYAN----- ZWINGT ZU VERHALTEN  
SARBA BHOOTAANI----- ALLE WESEN  
JANTRA ARUDHAANI----- AUF EINER MASCHINE SITZEN  
MAAYAYAA----- DURCH ILLUSION

### **Allgemeine Bedeutung:**

Gott ist in den Herzen aller Menschen, Oh Arjuna, und durch die Kraft seiner Illusion, bringt er alle Wesen dazu sich zu bewegen, als säßen sie auf einer Maschine.

### Erklärende Anmerkungen:

Alle Wesen sind geschaffen, sich so zu verhalten, als säßen sie auf einer angetriebenen, automatischen Maschine. Dies scheint so durch Gottes Macht der Illusion zu sein und Gott ist im Herzen aller Wesen.

Die gesamte Schöpfung entspringt dem Herzen aller Wesen, weil der Strang der Schöpfung dort sitzt.

All dies geschieht durch Zeit, Raum und Bewegung. Dies ist die illusionäre Kraft Gottes, auch Maya genannt oder Relativität.

Alle Wesen sind gezwungen, sich Ihrem Ritt auf der Körper-und-Geist-Maschine entsprechend zu verhalten.

Dieses Phänomen wirkt so fort bis das Wesen Selbstrealisation erfährt.

Diese Illusion wird erschüttert und verbannt nachdem die Wahrheit, die Gottverwirklichung realisiert wurde.

TAMEBA SHARANAM GACCHA

SARBA BHAABENA BHAARATA

TAT PRASAADAAT PARAAM SHAANTIM

STHAANAM PRAAPSYASI SHAA SHWATAM

(B.G. Kap. 18; Vers 62)

### Vers Analyse:

TAM ----- ZU IHM

EBA ----- AUCH

SHARANAM ----- SHELTER

GACCHA ----- SEEK

SARBA BHAABENA ----- MIT DER GESAMTHEIT DES SEINS

BHAARATA ----- OH NACHFAHRE VON BHARAT (KAISER)

TAT PRASAADAAT ----- VON SEINER GNADE

PARAM ----- HÖCHSTEN

SHAANTIM ----- FRIEDEN

STHAANAM ----- HEIMAT

PRAAPSYASI ----- DU WIRST

SHAA SHWATAM ----- EWIG

**Allgemeine Bedeutung:**

Erreiche Ihn und suche Zuflucht in Ihm, mit der Gesamtheit deines Seins, oh Bhaarat. Durch diese Gnade wirst du den höchsten Frieden und auch deine ewige Heimat erreichen.

**Erklärende Anmerkungen:**

Hier rät Krishna Arjuna mit der Gesamtheit seiner Person nach Gott zu streben und in ihm Zuflucht zu suchen. Dies bedeutet totale Hingabe an Gott, physisch, geistig, im Leben und spirituell.

Dies ist nur durch die Übung des Kriya Yoga möglich. Dies ist wahres Yoga.

Dies bedeutet zwingend, sich über das biologische Ego zu erheben.

Durch die Übung wird Gottes Gnade auf dich regnen. Im Ergebnis wirst du das ewige Leben - SAT CHIT AANANDA - erreichen.

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

Mit Liebe und den besten Wünschen,

in Demut

**Paramahansa Atmananda ji**

\*\*\*\*\*  

---

## TEIL 2

# INSPIRATIONEN AUS DEM INNEREN, UNENDLICHEN, UNSTERBLICHEN, BEWUSSTSEIN

### A) YOGA VEDANTA:

#### 1) DIE UPANISHADEN:

a)

*PRATIBODHA BIDITAM MATAM  
AMRUTATWAM HI BINDATE  
AATMANAA BINDATE VEERJYAH  
VIDYAYAA BINDATE AMRUTAM*

(KENOPANISAD; 2-12-4)

#### Allgemeine Bedeutung:

Nur die Person fühlt und verwirklicht das Selbst in jeder Erfahrung, die Gott realisiert und frei wird.

Durch die Realisation des Selbst, erlangt man Energie und Stärke.

Die Person erreicht ebenfalls Befreiung.

b)

*JAN MANASAA NA MANUTE  
JENAAHURMANO MATAM  
TADEBA BRAHMAN TWAM BIDDHI  
NEDAM JADIDAMUPAASATE*

(KENOPANISAD; V-1-5)

#### Allgemeine Bedeutung:

Das, über das nicht nachgedacht werden kann, kann nicht durch Denken erkannt werden, aber der, der den Verstand und den Intellekt energetisiert und aktiviert wird als Gott erkannt und nicht als das, was die Menschen anbeten.



c)

*PRAANASYE DAM BASHE SARVAM TRIDIBE  
JAT PRATISTHITAM  
MAATEBA PUTRAAN RAKHYASWA  
SHREESHCHA PRAGNYAANCHA  
BIDHEHI NA ITI  
(PRASOPANISAD; 2-29-13)*

**Allgemeine Bedeutung:**

Was auch immer in den drei Welten (in der gesamten Schöpfung) existiert, ist unter der Kontrolle von Praana. So wie eine Mutter ihre Kinder ernährt und schützt, so, Oh Praana, bitte nähre und schütze uns. Bitte segne uns mit gutem Glück, Wohlstand und edlen Gedanken und Weisheit.  
(die wahre Anbetung des Praana = Lebens-Energie ist das Pranayama des Kriya Yoga)

d)

*NAAAYAMAATMAA BALAHEENENA LABHYO  
NA CH PRAMAADAATTAPASO BAAPYA LINGAAT  
ETEI RUPAAYAIR JATATE JASTU VIDWANG  
STASAYISA AATMAA BISHATE BRAHMA DHAAM  
(MUNDAKOPANISAD; 3-2-4-57)*

**Allgemeine Bedeutung:**

Diese Seele, das innere Selbst, kann nicht durch eine Person ohne Stärke und Lebenskraft oder eine Person die ignorant und unruhig im Denken ist, erreicht werden. Auch durch das Fehlen von Selbstdisziplin und Entsagung wird Es nicht erreicht. Eine weise und ruhige Person wird mit der Hilfe der Stärke und Lebenskraft, Konzentration und Selbstdisziplin sowie sorgsamer Übung das ewige Reich von Brahmam betreten.

## 2) DIE ASTABAKRA SAMHITA:

a)

*NAAHAM DEHO NA ME DEHO  
BODHO AHAM ITI NISHCHAYI  
KAIBALYAM IBA SAMPRAAPTO  
NA SMARATYA KRUTAM KRUTAM  
(CHAPTER-11; V-6)*

### Allgemeine Bedeutung:

Ich bin nicht dieser Körper, noch ist der Körper mein. Ich bin das reine Bewusstsein selbst. Wer dies mit innerer Überzeugung verwirklicht, kümmert sich nicht mehr darum, was er erreicht oder nicht erreicht hat, denn er hat den Status des Absoluten erreicht.

b)

*AABRAHMASTAMBA PARJYANTAM  
AHAMEBETI NISHCHAYI  
NIRBIKALPAH SHUCHIH SHAANTAH  
PRAAPTAAPRAAPTA BINIR BRUTAH  
(CHAPTER-11; V-7)*

### Allgemeine Bedeutung:

Ich bin tatsächlich in allem, von Gott, dem Schöpfer wie auch in einem Grasbüschel. Die Person, die dies mit innerer Überzeugung weiß, wird frei von widerstrebenden Gedanken, ist rein, friedvoll und befreit davon, was zu erreichen oder nicht zu erreichen ist.

c)

*NODBIGNAM NA CH SANTUSTAM  
AKARTRUM SPANDA BARJITAM*

NIRAASHAM GATA SANDEHAM

CHITTAM MUKTASYA RAAJATE

(CHAPTER-18; V-30)

**Allgemeine Bedeutung:**

Der Geist eines gottverwirklichten Meisters ist weder beunruhigt noch geschmeichelt, er ist frei von Handlung. Er ist frei von Bewegung; er ist frei von Sehnsüchten und von Zweifeln.

**3) DIE HEILIGE BIBEL: (KOMMENTIERT VON SRI YUKTESWAR)**

JESUS ANTWORTETE IHNEN: STEHT ES NICHT GESCHRIEBEN IM GESETZ, ICH SAGE, IHR SEID GÖTTER?

ICH HABE GESAGT, IHR SEID GÖTTER; UND IHR ALLE SEID KINDER DES ALLERHÖCHSTEN.

(JOHANNES; 10:34 UND PSALMEN 82:6)

Manche denken, die Gottheiten existieren im Wasser (den Naturelementen). Die Gelehrten sehen deren Sitz im Himmel (der astralen Welt). Die Unweisen suchen sie im Holz und den Steinen (in Bildern und Symbolen). Der Yogi jedoch verwirklicht Gott im Tempel des eigenen Selbst.

OM TAT SAT OM

\*\*\*\*\*  

---

## TEIL 3

### NEUIGKEITEN AUS DEN ZENTREN

#### (PUJYA GURUDEV PARAMHANSA ATMANANDA JI BESUCHTE ALL DIESE ZENTREN UND BERIET, FÜHRTE UND SEGNETE SIE)

##### KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, ROURKELA:

Dieses internationale Hauptquartier von Kriya Yoga feierte am 18. und 19. November 2017 sein vierunddreißigstes jährliches Bestehen.

Es gab öffentliche Vorträge, Initiationen, Seminare, Beratungen.

Getrennte Klassen wurden für das erste Kriya und höhere Kriyas arrangiert.

Ein kostenloses medizinisches Kontroll- und Behandlungslager wurde abgehalten. Viele namhafte Ärzte und Spezialisten haben das Camp besucht und geleitet. Es waren Kardiologen, Gynäkologen, Zahnärzte, Anästhesisten, Radiologen, Allgemeinmediziner, Diabetologen und Sanitäter anwesend. Mehr als hundert Patienten wurden behandelt und beraten.

Drei leckere vegetarische Mahlzeiten wurden täglich serviert und viele Tassen Tee. Kaffee und Snacks wurden von Freiwilligen gereicht.

Kriyabans aus verschiedenen Teilen Indiens kamen und nahmen freudig teil und gingen verjüngt und zufrieden zurück.

##### KRIYA YOGA DHYAN KENDRA (ASHRAM), BHAWANIPATNA, KALAHANDI:

Das mit Spannung erwartete Jahresfest wurde am 2. und 3. Dezember 2017 gefeiert.

Die üblichen Merkmale der Kriya Yoga Programme waren Einweihung, Gebete, Workshops und Meditationen über Lord Shiva und die Gurus.

Es gab öffentliche Vorträge, Kriya Yoga Seminare, Gruppenstudien über die Bhagawat Ghita, Puran Purush und andere heilige Schriften.

Viele Menschen nahmen die Initiation an und gelobten, täglich Kriya Yoga zu praktizieren.

Frische, gekochte, leckere vegetarische Gerichte wurden liebevoll allen serviert.

Menschen aus ganz Indien nahmen freudig an den Programmen teil.

##### BESONDERHEITEN:

- Sportwettkämpfe von Schulkindern wurden ausgetragen und den Gewinnern wurden attraktive Preise verliehen. Dies wird gemacht, um Fitness und Wettkampfgeist in einem frühen Alter einzuprägen.
- Ein Musikwettbewerb für Erwachsene wurde abgehalten und Preise vergeben.
- Ein Bhagawat Ghita Rezitationswettbewerb fand für Schulkinder statt.

Jeder war dankbar für die Kriya Yoga Programme und besonders für die brandneue riesige Meditationshalle der Kendra.

### **KRIYA YOGA KENDRA, DHARMA GARH:**

Dieser relativ junge Ashram organisierte nette und nützliche Kriya Yoga Programme zum jährlichen Fest. Hunderte Menschen kamen freudig herbei.

Die üblichen Programme waren öffentliche Vorträge, Kriya Yoga Seminare, das allgemeine Zusammentreffen, geführte Gruppenmeditationen und Guru Darshan und Pranams.

Die Besonderheit in diesem Jahr war die Einweihung der neuen Mauer des Ashrams.

### **KRIYA YOGA ACADEMY, MOHANGIRI:**

Dieser einfache und schöne Ashram liegt inmitten von grünen Bergen, Dschungel und Flüssen.

Dieser Ashram bietet Tausenden von Dorfbewohnern, die viele Kilometer von den Städten entfernt wohnen, die Möglichkeit, wissenschaftliche Kriya-Yoga-Techniken und praktische Spiritualität zu praktizieren.

zu seinem Jahresfest gab es Initiationen, öffentliche Vorträge, allgemeines Zusammentreffen und geführte Meditationskurse.

Dieses Gebiet ist berühmt für das harmonisch positive Zusammenleben von Menschen, wilden und domestizierten Tieren, Bergen, Urwäldern und Flüssen und alten Tempeln

### **KRIYA YOGA ASHRAM, DEOBHOG:**

Dieser neue Ashram, obwohl nicht sehr groß, aber autark, organisierte ein schönes jährliches Fest.

Er bietet Tausenden von Menschen, Kriya Yoga zu lernen und zu praktizieren.

### **KRIYA YOGA CENTER, JAIPATNA, ODISHA:**

Dieses Zentrum feierte sein Jahresfest während des Besuchs von Pujya Gurudev Paramahansa Atmanandaji mit öffentlichen Vorträgen, Einweihungen, geführten Kriya Yoga Meditationskursen und Guru Darshan und Pranami Klassen.

Das Besondere war ein Programm in Saraswati Vidya Mandir, wo Pujya Gurudev Hunderte von Schulkindern ansprach und Pranayam, Gebet, Yoga und Spiele und Sport für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern einführte.

### **KRIYA YOGA CENTER, NARLA, ODISHA, INDIA:**

Dieses alteingesessene Kriya Yoga Center wurde revitalisiert und verjüngt, um seine Wirksamkeit als Zentrum für Kriya Yoga und praktische Spiritualität zu erhöhen.

Von einem rückständigen, landwirtschaftlich geprägten Dorf hat sich Narla zu einer schönen Stadt mit Colleges, Schulen, Krankenhäusern und Geschäftszentren entwickelt.

**KRIYA YOGA CENTER, BALANGIR, INDIA:**

Dieses Kriya Yoga Center, unter der Leitung einiger junger, energischer, engagierter Kriyabans, macht rasche Fortschritte.

Geführt von seinen jungen Yogacharyas gibt es wöchentliche Gruppenmeditationen, Initiationen und Dienste an der Allgemeinheit.

Die aufrichtigen Mitglieder besuchen regelmäßig Kalahandi und Rourkela Ashrams und bieten Karma Yoga Seva an. Wir danken ihnen und wünschen ihnen alles Gute.

**NOTIZ:** (NEUIGKEITEN AUS DEN ANDEREN ZENTREN WERDEN IM KOMMENDEN KRIYA YOGA SANDESH BERICHTET)

\*\*\*\*\*



**OM TAT SAT OM**

**(Dies ist die absolute Wahrheit)**

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

***Der Kriya Yoga Sandesh wurde im Mai 2000 das erste Mal veröffentlicht. Dieser monatliche Rundbrief möge durch Kriyabans, welche durch Paramahansa Atmanandaji eingeweiht wurden und durch seine Yogacharyas verbreitet werden.***

***Um sich für den Erhalt einzuschreiben, auszuscheiden oder wegen Adressänderungen, kontaktiert bitte: [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)***

**Andere Ausgaben des Kriya Yoga Sandesh hier:  
kriyayogasandesh.com**

**Englisch Website: kriyayogajagat.com**

**Weite Kommunikation bitte an [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)**