



**DIE KUNST & WISSENSCHFT VON YOGA, MEDITATION & LEBENSART**

**Newsletter (Sandesh) – November, Dezember 2012**

तीरथ गये ते एक फल, सन्त मिले फल चार ।

सतगुरु मिले अनेक फल, कहें कबीर विचार ॥

Teerath Gaye Tey Ek Phal, Santh Miley Phal Char I

Sat Guru Miley Anek Phal Kahein Kabeer Vichaar II

Wenn man heilige Stätten besucht oder Wallfahrten unternimmt, erhält man einen einfachen spirituellen Gewinn. Man erhält vierfachen spirituellen Gewinn in der Gesellschaft von Heiligen und Seeligen. Durch die Annahme eines Sat Gurus oder verwirklichten Meisters bekommt man unzähligen spirituellen Gewinn und nichts verbleibt, was noch erlangt werden muss.

-SANTH KABEER

## **BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI**

### **Richtiges Verständnis der Bhagavad Gita - Teil 106**

Liebe göttliche Freunde,

Pranams, demütige und liebevolle Grüße.

Ich hoffe, dass du dich gut fühlst und zweimal täglich Kriya Yoga übst und die Segnungen von Gott und den Gurus genießt. Zeit und Tide warten auf niemanden. Tropfen von Wasser bilden den großen Ozean. Das kleinste Atom enthält die starke Macht Gottes, Paramaatmaa. Ein Nadelstich zur rechten Zeit erspart später neun Stiche. Beständigkeit und Vorsicht gewinnen das Rennen. Mache Heu, während die Sonne scheint. Yogiraj Lahiri Mahashaya pflegte "BANAT BANAT BANJAAAYI" zu sagen. Es bedeutet, dass dich tägliche aufrichtige Übung von Kriya Yog zum verwirklichten Gott macht.

Dies ist der Grund, warum in der Einweihung zu Kriya Yoga die Anwärter drei Versprechen abgeben. Du hast alle diese Versprechen gemacht:

1. Kriya Yoga täglich ernsthaft zweimal zu üben
2. die Techniken vertraulich zu halten, seine Reinheit zu bewahren und Missbrauch zu verhindern.
3. täglich Wohltätigkeit üben (täglich etwas Geld für den Dienst an Gott, die Gurus und die soziale Arbeit für die Armen und Behinderten spenden).

An diesen Übungen festzuhalten, macht das Leben bestimmt gesund, reich, klug und freudig. Im Kriya Yog Sandesh des Oktobers erörterten wir bis zum 5. Vers des 13. Kapitels die Bhagavad Gita. Dieses Kapitel handelt von der speziellen Kenntnis von seinem eigenen Selbst d.h. von Körper, Verstand, Intellekt, Ego und ihre Beziehungen zur Seele (dem Geist) und dem Höchsten (Gott). Dies ist Kshetra (Feld), Kshetragya (der Wissende des Feldes) oder Bibhaag Yoga (Fähigkeit der Unterscheidung). Bis zum Vers 6 lehrt Krishna über Kshetra oder das Feld oder die Körper-Verstand-Ego-Kombination. In den folgenden Versen setzt Krishna seine Lehren über das Innenselbst und geistliches Wissen fort, das es wert ist, dass man es kennt.



अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम् ।  
आचार्योपासनं शौचं स्थैर्यमात्मविनिग्रहः ॥१३-७॥

Amaanitwam Adambhitwam Ahimsaa Khyaantiraarjabam ।  
Aachaaryopaasanam Shaucham Sthairjyamaat Ma Vinigrah ॥13-7॥

अमानित्वम्	Amaanitwam	Demut
अदम्भित्वम्	Adambhitwam	Abwesenheit von Aggressivität
अहिंसा	Ahimsaa	Nicht-Verletzung
क्षान्तिः	Kshyaantih	Vergebung
आर्जवम्	Aarjabam	Direktheit
आचार्य	Aacharya	der Lehrer, Guru
उपासनम्	Upaasanam	dienen
शौचम्	Shaucham	Reinlichkeit, Reinheit
स्थैर्यम्	Sthairjyam	Festigkeit, Zuverlässigkeit
आत्मविनिग्रहः	Aatma Vinigrah	Selbstbeherrschung

**Allgemeine Bedeutung:**

Demut, Nicht-Aggressivität, Nicht-Verletzung, Vergebung, Direktheit, dienen des Lehrers, Reinlichkeit, Festigkeit, Selbstbeherrschung.

**Erklärung:**

Diese sind einige der geistlichen Qualitäten, die geübt sein müssen. Demut zeigt Selbstlosigkeit an. Die Bedingungen sind selbsterklärend.



इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहंकार एव च ।  
जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम् ॥१३- ८॥

Indriyaarthesu Vairaagyam Anahamkaara Eva Ch ।  
Janmamrityujaraavyaadhi Duhkha Dosaanu Darsanam ॥13-8॥

इन्द्रियार्थेषु	Indriyaarthesu	Sinnesobjekte betreffend
वैराग्यम्	Vairaagyam	innere Anhaftung
अनहंकारः	Anahamkaarah	befreit von Egoismus
एव	Eva	sogar
च	Ch	und
जन्म- मृत्यु-जरा- व्याधि-दुःख- दोषानु-दर्शनम्	Janma-Mrityu- Jaraa-Vyaadhi- Duhkha- Dosaanu- Darsanam	Geburt - Tod - Alter - Krankheiten - Leiden - Übel verbunden

**Allgemeine Bedeutung:**

Gleichgültigkeit gegenüber den Sinnesobjekten, Freiheit von Egoismus, sich des Übels erinnern, das mit der Geburt, dem Tod, dem Alter, Krankheiten und Leiden verbunden ist.

**Erklärung:**

Krishna spricht über die Qualitäten geistiger Personen als die Wissenden des Feldes d.h. Ksheytragnya. die kluge geistige Person ist desinteressiert an Sinnesobjekten, ihr mangelt es an Egoismus und sie erinnert sich an die Übel und Komplikationen, wenn man sich an Geburt, Tod, Alter, Krankheiten, Schmerzen und Leiden interessiert.



असक्तिरनभिष्वङ्गः पुत्रदारगृहादिषु ।  
नित्यं च समचित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु ॥१३-९॥

Asaktirnabhiswangah Putradaaragrihaadisu I  
Nityam Ch Samachittatwamistaanistopapattisu ॥13-9॥

अशक्तिः	Asaktih	Nicht-Anhaftung
अनभिष्वङ्गः	Anaviswangah	Abwesenheit des Gefühls der Einheit
पुत्रदारगृहादिषु	Putra daara grihaadisu	mit Kindern, Ehepartners, Haus usw.
नित्यं	Nityam	konstant
च	Ch	und
समचित्तत्वम्	Samachittatwam	ausgeglichener Geist
ईष्ट	Ista	sich hingeben
निष्ट	Anista	sich nicht hingeben
उपपत्तिषु	Upapattisu	Verlangen

**Allgemeine Bedeutung:**

Nicht-Anhaftung, der Mangel an Besitzgier für Kinder, Ehepartner, Haus und Eigenschaft usw., ein beständiger, ausgeglichener Geist gegenüber allen erreichten und unerreichten Zielen und Situationen.

**Erklärung:**

Hier beschreibt Krishna die Qualitäten und Merkmale vom geistigen Meister oder dem Wissenden des Feldes. Am Anfang dieses Kapitels sprach Krishna Verse über die Merkmale des Feldes oder der Ksheytra.



मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी ।  
विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि ॥१३-१०॥

Mayi Chaananyajogeyna Bhaktirabyabhi Charinee I  
Bibiktadey Shaseybitwam Aratirjana Samsadi ॥13-10॥

मयि	Mayi	Für mich
च	Ch	und
अनन्ययोगेन	Ananya Yogeyna	der Yoga der Nicht-Differenzierung
भक्तिः	Bhaktih	fromme Liebe
अव्यभिचारिणी	Abyabhicharini	unverfälscht
विविक्तदेशसेवित्वम्	Bibiktadeyshasebitwam	Schutz suchen in einsamen Orten

अरतिः	Aratih	das Vermeiden von
जनसंसदि	Janasamsadi	Menschenmengen

**Allgemeine Bedeutung:**

Allein auf mich ausgerichtete liebevolle Hingabe und Übung des Yoga der Nicht-Differenzierung, sich an einsamen Orten ausruhen und leben sowie Menschenmengen vermeiden.

**Erklärung:**

In diesem Vers fährt Krishna fort, über die Gewohnheiten von geistigen Suchenden zu sprechen. Man sollte unverfälschte Liebe zu Gott haben. Die erste und einzige Priorität soll Liebe und Hingabe an Gott sein. Die Vermeidung von sozialen und religiösen Gemeinschaften, wo der Verstand dazu tendiert, Gott zu vergessen, und in Ritualen, Formalitäten, Interaktionen und Reaktionen verloren geht. Man sollte überzeugt sein, dass die Gottsuchenden im Geist von Gott nicht getrennt sind. Der Anhänger und Suchende sollte nicht denken, dass die Existenz des Suchenden anders oder außerhalb Gottes ist.



अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम् ।  
एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमज्ञानं यदतोऽन्यथा ॥१३- ११॥

AdhyaatmaGnyaanaNityatwam Tattwagnyaanaarthadarsanam ।  
Yetajgnyaanamiti ProktamAgnyaanam Yadathoanyathaa ॥13-11॥

अध्यात्मज्ञान	Adhyaatma gnyaanam	Kenntnis von der Seele
नित्यत्वम्	Nityatwam	konstant
तत्त्वज्ञानार्थ	Tattwagnyaanaartha	endgültiges, geistliches Wissen
दर्शनम्	Darsanam	Wahrnehmung
एतत्	Yetat	dies
ज्ञानम्	Gnyaanam	Wissen
इति	Iti	auf diese Art
प्रोक्तम्	Proktam	erklärt als
अज्ञानम्	Agnyaanam	Unkenntnis
यत्	Yat	welche
अतः	Atah	dazu
अन्यथा	Anyathaa	sonst

**Allgemeine Bedeutung:**

Konstante geistige Wahrnehmung, das Erkennen von der Bedeutung spirituellen Wissens, all dies wird als authentisches Wissen bezeichnet. Alles andere als dies ist Unwissenheit.

**Erklärung:**

Unverfälschte Liebe und Hingabe bedeutet zu wissen, dass der Alles durchdringende, höchste Gott die einzige Hilfe und absolute Existenz ist. Das Wissen, welches hilft den Geist zu verstehen, im Gegensatz zur Materie, ist Selbsterkenntnis.

Das gegensätzliche Wissen zu dieser spirituellen Erkenntnis nennt man Unwissenheit und Unwissenheit zu praktizieren verursacht Egoismus, Eitelkeit und Gewalt.

Alle Versen, die vom 7. Vers bis hierher genannt werden, helfen die spirituellen Techniken, spirituelle Wahrnehmung und Erfahrung zu erlangen, folglich ist das bekannt als Absolutes Wissen.



ज्ञेयं यत्तत्प्रवक्ष्यामि यज्ज्ञात्वामृतमश्नुते ।  
अनादिमत्परं ब्रह्म न सत्तन्नासदुच्यते ॥१३- १२॥

Gnyeyam Yattatprabakhyaami Yadjnyaatwaamritamasnutey ।  
Anaadimatparam Brahmaw Naw Sattnnaasawduchyatey ॥13-12॥

ज्ञेयम्	Gnyeyam	Wissenswert
यत्	Yat	welches
तत्	Tat	das
प्रवक्ष्यामि	Prabakhyaami	ich werde dir erklären
यत्	Yat	welches
ज्ञात्वा	Gyaatwa	wissend das
अमृतम्	Amritam	Unsterblichkeit
अश्नुते	Asnutey	erreicht
अनादिमत्	Anaadimat	ohne Anfang, endlos
परम	Param	Höchste
ब्रह्म	Brahma	Brahma
न	Na	weder
सत्	Sat	Grund
तत्	Tat	das
न	Na	noch-
असत्	Asat	Wirkung
उच्यते	Uchaytey	wird gesagt, man sagt

#### Allgemeine Bedeutung

Ich werde dir vom Wissen erzählen, welches du brauchst, um Unsterblichkeit zu erreichen. Das höchste Brahmam, ohne Anfang und Ende, kann nicht als existent oder nicht-existent beschrieben werden.

#### Erklärung:

Selbst-Verwirklichung oder Wahrnehmung der Seele, des Geistes bringt dem spirituellen Sucher Unsterblichkeit. Die Seele, Brahamam oder der Geist ist jenseits von Zeit und Raum, jenseits von Geburt, Alter, Krankheit, Verfall und Tod. Der Geist oder die Seele kann nicht erkannt oder beschrieben werden mit den Methoden des biologischen Wissens, so wie physikalischen, mentalen oder verbalen oder intellektuellen Techniken. Diese werden abgeleitet aus der Materie, welche unter dem Einfluss von Zeit und Raum stehen und folglich flüchtig sind, nicht absolut.

#### Liebe göttliche Freunde,

Kriya Yoga zu praktizieren wird dich sicher mit Selbstverwirklichung segnen. Es wird dir sauberes und korrektes Verständnis der Wahrheit geben. Nur Selbstverwirklichung kann dir wahre Selbsterkenntnis geben und Freiheit von Leid, Schmerzen, Angst und Stress. Lasst uns Kriya Yoga täglich, korrekt und ernsthaft praktizieren und dabei die ehrliche Wahrheit über unser eigenes Selbst erfahren und die wahre Freude des Lebens im Hier und im Jenseits. Möge Gott und die großen Meister euch segnen, führen, schützen und inspirieren.

Mit Liebe und den besten Wünschen  
Paramahansa Atmanandaji

**HAPPY NEW YEAR TO YOU and ALL**  
**Ein frohes Neues Jahr für Euch und Alle**

Zur kommenden Frohen Weihnacht und dem Neuen Jahr 2013 beten wir zu Gott und den Gurus, jeden einzelnen von euch zu segnen und das Neue Jahr gesünder, glücklicher, erfolgreicher zu machen mit einer ausgewogenen Balance von spirituellen und materiellen Aspekten des Lebens.

Om Sarvey Bhabantu Sukhinah, Sarvey Shantu Niraamayaa |  
Sarvey Bhadraani Pashyantu, Maa Kaschit Dukhabhaag Bhabet ||

OM SHAANTIH, SHAANTIH, SHAANTIH;

Gott, lass alle Menschen glücklich und froh werden,  
lass alle Menschen gesund und heil werden,  
lass alle Menschen gut und spirituell werden,  
Möge Niemandem ein Unheil oder Sorge treffen  
Om Frieden, Frieden , Frieden

## INSPIRATIONEN AUS DER INNEREN UNSTERBLICHEN EWIGKEIT

### YOG VEDANTA - UPANISHADS

#### KATHOPNISHAD

नैव वाचा न मनसा प्राप्तुं शक्यो न चक्षुषा ।  
अस्तीति ब्रुवतोऽन्यत्र कथं तदुपलभ्यते ॥ २-३-१२ ॥

Naiba Vaachaa Na Manasaa Praaptum Shakyonaw Chakhyusaa |  
Asteeti Brubatowanyatra Katham Tadupalabhyatey || 2-3-12 ||

Gott (die höchste Seele) kann weder vom Verstand noch den Augen oder irgendeinem anderen Sinnesorgan, sondern nur von den Suchern erkannt werden, die glauben, dass Gott gegenwärtig ist.  
Wie sollten jene, die sagen Gott existiert nicht, ihn erkennen?

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः ।  
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते ॥ २-३-१४ ॥

Yadaa Sarvey Pramuchyantey Kaamaa Jey Asya Hridi Shritaah |  
Athaw Marttyo Amrito Bhabawtyatra Brahman Samasnutey || 2-3-14 ||

Bevor jemand Unsterblichkeit und Selbstverwirklichung erreichen kann, müssen alle Sehnsüchte und Wünsche, die in den Köpfen und Herzen der Menschen sind, entfernt und vernichtet werden.

यथा सर्वे प्रभिद्यन्ते हृदयस्येह ग्रन्थयः ।  
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्येतावद्ध्यनुशासनम् ॥ २-३-१५ ॥

Yadaa Sarvey Pravidyantey Hridayawsyehaw Granthayah |  
Athaw Marttyo Amrito Bhabawtyeddyaw Taabanushaasanam || 2-3-15 ||

Nur wenn die weltlichen Knoten von Gedanken und Emotionen (Unwissenheit über das Absolute) im Herzen zerschmettert und vernichtet sind, so wird der Mensch frei.  
Nur dies ist die Lehre und Instruktion aus den heiligen Schriften.

## ASTABAKRA SAMHITA

असंसारस्य तु क्वापि न हर्षो न विषादिता ।  
स शीतलहमना नित्यं विदेह इव राजये ॥ १८-२२ ॥

Asansaarasya Tu Kkwaapi Na Harsow Na Visaadataa ।  
Sa Sheetal Manaa Nityam Videyha Iba Raajatey ॥ 18-22 ॥

Für die Person, welche das Absolute realisiert und das Weltliche transzendiert hat, gibt es weder Glück noch Leid. Immer mit einem ruhigen, freudigen Geist lebt sie wie eine Person ohne Körper.

सुखादिरूपा नियमं भावेष्वालोक्य भूरिशः ।  
शुभाशुभे विहायास्मादहमासे यथासुखम् ॥ १३-७ ॥

Sukhaadi Roopaa Niyamam Bhaveyswaa Lokya Bhurishah ।  
Shubhaashubhey Bihaaya Asmaat Ahamasey Jathaa Sukham ॥ 13-7 ॥

Ich habe die Zeit beobachtet und immer wieder die Variationen der sich ewig verändernden Muster von Freuden und Leiden, Glück und Unglück in verschiedenen Situationen. Folglich habe ich meine Identität mit beidem, Gutem und Bösem, Freude und Leid aufgegeben. Ich lebe immer glücklich.

पश्य भूतविकारांस्त्वं भूतमात्रान् यथार्थतः ।  
तत्क्षणाद् बन्धनिर्मुक्तः स्वरूपस्थो भविष्यसि ॥ ९-७ ॥

Pasya Bhuta Bikaaraam Stwam Bhutaw Maatraan Jatharthatah ।  
Tat Khyanaad Bandhaw Nirmuktah Swaroopawstho Bhabisyasi ॥ 9-7 ॥

Man sollte die Elemente und ihre Veränderungen als relativ betrachten und nicht als absolut.  
Sie sind Materie und nicht Geist. In dem Moment, in dem man dies erkennt,  
wird man frei von der Bindung an Materie und erkennt sein eigenes Absolutes Selbst.

~\*~

## DIE BIBEL

Nun wurde alles gehört, das ist die Schlussfolgerung: fürchte Gott und halte seine Gebote, denn das ist die Pflicht der ganzen Menschheit, denn Gott bringt alle Taten vor Gericht, einschließlich jedes verborgenen Dinges, ob es gut oder schlecht ist. (Prediger 12, 13 - 14)

Jesus antwortete: Es steht geschrieben, der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das aus dem Munde Gottes kommt. (Matthäus 4,4)

~\*~

## SANTH KABEER

दया भाव हृदय नहीं, जान थके बेहद ।  
ते नर नरक हीं जाएंगे, सुनी सुनी साखी शब्द ॥

Dayaa Bhaav Hridaya Nahin Gnyaan Thakey Beyhaad ।  
Tey Nar Narak Hi Jaayeyngey Suni Suni Saakhi Shabd ॥

Es gibt manche Menschen in deren Herzen keine Spur von Liebe oder Freundlichkeit ist, selbst wenn sie eine große Schau machen aus Ihrer Hingabe zu Gott und spirituellem Wissen. Diese Menschen sind auf dem falschen Weg, auch wenn sie täglich Gottes Namen und Ehre Tag und Nacht hören.

### AATMABODH (SELF KNOWLEDGE) - ADI SHANKARACHARYA

तद्युक्तमखिलं वस्तु व्यवहारस्तददन्वितः ।  
तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म क्षीरे सर्पिरिवाखिले ॥ ५९ ॥

Tad Yuktamakhilam Vawstu Vyabahaarstadnwitah ।  
Tasmaat Sarvagatam Brahmaw Kshirey Sarpiri Vaakhiley ॥ 59 ॥

Der Brahman (Gottes Energie) durchdringt alle Objekte und Dinge. Durch Gottesenergie werden alle Aktionen möglich. So wie Butter in Milch ist, durchdringt Brahman Alles und alle Dinge.

### OM TAT SAT OM

(DAS ist die einzige Wahrheit)



## Kriya Yoga Nachrichten aus den Zentren

### KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, ROURKELA, ORISSA

Das Kriya Yoga Zentrum in Rourkela wird mit großer Leidenschaft geführt, es ist der Mittelpunkt der spirituellen Praxis. Die täglichen Gebete beginnen um 5.30 gefolgt von Gurubandana. Um 6.30 erfolgt das Lesen von Gurubandana, der Bhagavat Gita und Puranpurush wird von den Yogacharyas und den Kriyabans ausgeführt. Danach findet eine geführte Gruppenmeditation statt. Nach der Meditation werden in einem Gottesdienst Gott und die Gurus geehrt. Am Abend beginnen die Gebete um 6.00 Uhr, gefolgt von Gurubandan, der Gitalesung, Puranapurusha und einer geführten Meditation.

Wir nahmen das jährliche Treffen des Kendra am 17. und 18. November 2012 wahr. Am Morgen des 17. November feierten wir einen Gottesdienst mit Initiation und Bhagavad Gita Yagnam am Nachmittag in der Gruppenmeditation. Am Sonntag, 18. November 2012 gab es ein allgemeines Treffen um 8.30. Die kostenlose Gesundheitsversorgung war um 10.00. Es machten ca. 170 Menschen Gebrauch davon. Am Nachmittag gab es ein Kriyayogaseminar und am Abend gab es einen öffentlichen Vortrag, den Paramahansa Atmanandaji hielt. Dr. S.K. Mishra, Direktor des Gesundheitszentrums des Rourkela Stahlwerkes war als Ehrengast geladen. Etwa 400 Kriyabans und Nichteingeweihte nahmen teil.

Es gab ein weiteres Kriyaprogram in Sundargarh am 23. und 24. November 2012, ein weiteres am 25. November in Bargaon. Beide Orte sind etwa 100 km von Rourkela entfernt.

Der Dienst an den Menschen ist Dienst an Gott. So dient das Yoga Zentrum in Rourkela den Bedürftigen. Es gibt sonntags eine kostenlose medizinische Versorgung. Die freie medizinische Versorgung ist für die Patienten, die aus der Umgebung Rourkelas kommen, sehr hilfreich. Außerdem versorgt das Zentrum bedürftige Schüler.

In diesem Monat haben 30 neue Mitglieder sich von Paramahansa Atmanandaji einweihen lassen. Es kamen viele Besucher in den Ashram und Schüler von nah und fern kamen, um Kriya Yoga zu praktizieren.

### KRIYA YOGA ACADEMY, MOHANGIRI, KALAHANDI



Die Kriya Yoga Akademie in Mohangiri wurde am 12. Oktober 2000 gegründet und liegt im Kalahandi District des States Orissa mitten im Dschungel. Der Ashram beeindruckt durch seine natürliche Schönheit umgeben von grünen Hügeln und Flüssen und sieht wie ein klassischer Rishi Ashram aus.

In dem Ashram werden die täglichen Aufgaben sorgfältig verrichtet. Dazu gehören tägliche morgendliche und abendliche Gebete, Lesungen aus den heiligen Schriften und Gruppenmeditationen. Die Geburtstage der Kriyameister und andere spirituelle Feste werden mit großer Hingabe gefeiert.

Am 30. September 2012 wurde der Geburtstag von Sat Guruji Lahiri Mahasaya mit großer Hingabe und Liebe, besonderen Gebeten und Pujanam zu dieser besonderen Gelegenheit begangen. Es gab eingeführte Gruppenmeditation. Dr. Jena Baba gab einen kurzen Pravachan, danach gab es Pravada Sevanam. Vielen Kriyabans von nah und fern kamen zu diesem Anlass.

Yogacharya Janakdhari Baba, Hota Baba, Amiya Baba, Biswal Baba und viele weitere Kriyabans waren beteiligt und leisteten ihren Beitrag für den Ashram. Dr. Jena Baba besucht den Ashram regelmäßig und begleitet das Leben dort sowohl aus spiritueller als auch aus medizinischer Sicht.

Die Reparatur und Instandhaltungsarbeiten am Ashram werden fortgesetzt.

### **KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, BHAWANIPATNA, KALAHANDI**

Die neu erbaute Meditationshalle in Kendra wurde am 9. November 2012 von Paramahansa Atmanandaji eingeweiht. Durch den Gnade Gottes und der Gurus, die guten Wünsche und Gaben aller Kriyabans weltweit konnte die Meditationshalle - 9 Fuß lang und 40 Fuß breit, fertig gestellt werden. Es wurde anlässlich dieser Begebenheit eine Gedenkfeier abgehalten und Gebete gehalten. Es gab geführte Meditationen gefolgt von besonderen Gebeten am Morgen und später Rudra Abhishek. Es wurden auch Einweihungen vorgenommen und der Abend schloss mit einer geführten Meditation.

Am 10. und 11. November fand die 26. Jährliche Yoga Feier im Kriya Yoga Dhyana Kendra, Bhawanipatna statt. Gurudev Paramahansa Atmananda war anwesend und unsere Inspiration auf dem Weg. Am 4. November fand ein Gita-Rezitation-Wettbewerb zwischen Schülern statt und etwa 60 Studenten nahmen teil.

Am 10. und 11. November gab ein besonderes Pujanam, Lesungen aus den heiligen Büchern und eine Gruppenmeditation am Morgen. Abends gab es einen öffentlichen Vortrag von Paramahansa Atmananda. Das Thema war: „Kriya Yoga für Frieden, Wohlstand und Tugendhaftigkeit im Familienleben“. Das Abendprogramm begann mit der Begrüßung durch den Präsidenten, Yogacharya Umesh Panda Baba gefolgt von heiligen Liedern und begleitet von Panda Baba und seiner Gruppe Laekhaka Kala Parishad. Baba Atmanandaji zelebrierte einen sehr intensiven Pravachan bezüglich des oben genannten Themas gefolgt von einer Frage-Antwort-Sequenz.

Am 11. vormittags fand das jährliche Treffen statt. Am Abend hielt Paramahansa Atmanandaji einen Vortrag über „Die Pflichten eines jeden Familienmitglieds hinsichtlich spiritueller Einstellungen / Verhaltensweisen im täglichen Leben“. Vorausgegangen war die Begrüßung durch den Präsidenten Umesh Panda Baba und andächtige Gesänge der Gruppe von Panda Baba. Dem Vortrag folgte eine Frage-Antwort-Sequenz und ein besonderes „Daskathia“, ein Volkslied und Musik von Manguli Mishra Baba und seiner Gruppe. Es gab Prasad Sevanam an beiden Tagen zum Mittag- und Abendessen.

Es gab eine große Zusammenkunft vieler Kriyabans von überall her. Uday Tata Baba kam aus Atlanta, USA, Yogacharya Aditya Baba kam aus dem Bhubaneswar Zentrum, der Präsident Pujari Baba und der Sekretär Benu Baba kamen aus dem Rourkela Kendra.

Am 13. November hat Paramahansa Atmanandaji an einem Kriya Yoga-Programm teilgenommen, das von Kriya Yoga Center in Narla organisiert war.

Am 14. verließ Gurudev Bhawanipatna und ging nach Rourkela, auf dem Weg besuchte er ein Programm, das vom Sambalpur Zentrum organisiert war.



**ATMANANDA INSTITUTE FOR HIGHER KRIYA YOGA, DETROIT, USA:**

Während des Monats Oktober hat das Kriya Yoga Institut in Detroit jeden Donnerstag im Monat geführte Meditationen, für den 1. Kriya am 4. und 18. Oktober und für den 2. Kriya am 11. Oktober. Am 25. Oktober wurde das Dassera Fest mit einer besonderen Meditation begangen.

Während des Novembers fanden geführte Meditationen an jedem Donnerstag des Monats statt, am 8. und 22. für den 1. Kriya und am 1., 15. und 29. für den 2. Kriya.

## APPEAL

### AN APPEAL FOR THE DONATION FOR THE CONSUTRUCTION OF MEDITATION HALL KRIYA YOGA DHYANA KENDRA (MEDITATION CENTRE) KALAHANDI, BHAWANIPATNA

Kriya yoga Dhyana Kendra, Kalahandi, Bhawanipatna having Regd. No. 249/6-86-87 came into existence in the year 1986. This Dhyana Kendra (Meditation Centre) is dedicated to the spiritual upliftment of the whole mankind along with physical fitness through regular practice of Yoga in general and KRIYA YOGA in particular . This centre is one of the important sources of inspiration of a number of Kriya yoga Kendra's of Orissa, India, U.S.A, Germany, Indonesia and Canada etc. With the grace and guidance of His Holiness Gurudev Paramahansa Atmanandaji, this Dhyana Kendra has the honor of training many Yogacharyas with the blessings of Gurudev. By now, there are thousands of Kriyabans initiated from this meditation Centre who are practicing and spreading the message of KRIYA YOGA throughout the length and breadth of the world.

**WITH DUE PERMISSION OF GURUDEV, A PERMANENT MEDITATION HALL HAVING SIZE OF 85'X35' WITH AN ESTIMATED COST OF APPROXIMATELY RUPEES FIFTEEN LAKHS HAS TO BE CONSTRUCTED TO ACCOMMODATE THE INCREASING NUMBER OF KRIYABANS.**

Hence, on behalf of the Kriya Yoga Dhyana Kendra, Kalahandi, we are cordially awaiting for your benevolent and generous help for the noble cause.

Thanking you, yours in divine friendship  
**Umesh Chandra Panda**  
For ORGANISING COMMITTEE

Donors within India may donate through Cheque/Draft in favor of "KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, KALAHANDI" and send to the address "Kriya Yoga Dhyana Kendra, Bahadur Bagicha Para, Bhawanipatna 766001, Dist Kalahandi, Orissa"

Donors from outside India may send their donations through Cheque/Draft in favor of "ATMANANDA INSTITUTE OF HIGHER KRIYA YOGA" and the address is "34600 Quaker Valley Rd, Farmington Hills, MI 48331".

Contact within USA: 001-248.877.3740

Contact within India: 094372 94398,094382 63331,094371 88297,094371 40653,094372 02084

## Other Centers and Contact Information

Country	City	Contact	Email
India	Ahmedabad	Munjal Patel	munjal6100@hotmail.com
	Balangir	Dipak Pruseth	prusethdipak@gmail.com
		Achuta Mishra	Achuta.bgr@gmail.com
	Bangalore	Peetabasa Pati	ppati@lycos.com
	Baroda	J.K. Tripathy	joykrishna_t@hotmail.com
	Bhawanipatna	Umesh Panda	umesh.panda21@gmail.com
	Bhubaneswar	Aditya Chand	adityachand@rediffmail.com
	Brahmapur	Shanti Panigrahi	
	Chennai	K.H. Raman	kh_raman@yahoo.com
	Delhi	Ray Pratap Nath	raypratapnath@yahoo.com
	Delhi, Kanpur & Noida	Gaurav Jain	gaurav.jain.knp@gmail.com
	Dharmgarh	Kriya Yog Kendra	
	Hyderabad	Sri Trinatha Das	trinathadas@ivrinfra.com
	Kalahandi	Panchanan mund	licmund@rediffmail.com
	Mohangiri	Janakdhari Sahu	
	Mumbai	Amitabh Mohanty	Amitabh.mohanty@relianceada.com
	Raurkela	Benudhar tripathy	benudhar_rsp@rediffmail.com
	Raipur	Ramesh Jaiswal	sarlamesh@yahoo.com
Sunaabeda	S C Chand	subaschand3786@yahoo.co.in	
USA	Atlanta	Nilesh Sharma	sharma.nilesh@gmail.com
	Chicago	Anjali Sane	kidability52@aol.com
	Detroit	Mihir Ray	raymihir@gmail.com
	Florida	Kalpna Kalahasthy	kalpana.kalahasthy@gmail.com
	Nashville	Surya kant Misra	suryakantmisra@gmail.com
	Raleigh	Manoj and Vidhya	vidhya_manoj@yahoo.com
Canada	Edmonton	Dr. J. P. Das	j.p.das@Ualberta.ca
	Fredericton	V Bhavsar	Bhavsar@unb.ca
	Toronto	Shraddhananda Mishra	d.mishra@csdcsystems.com
Germany	Braunlage	C. Dittrich & E. Held	dittrich.haus-waldfrieden@t-online.de
	Hamburg	O. Wendelken & Team	kriya@kriya-dhyana.de
	Lübeck	Dorothea Fehring	Fehring@bodelschwingh-luebeck.de
	Stolzenau	Bernhard Lohmann	bernhard-lohmann@gmx.de
	Überlingen	Rolf Munder	rolf.munder@kabelbw.de
Netherlands	Amsterdam	Ronald Moester	rmoester@xs4all.nl
	Rotterdam & Syndham	Prem Shankar, Roshni	e_p_shankar@yahoo.com
Indonesia	Jakarta	K.H. Sivasubramanian	shiva47@gmail.com
		L. J. Kumar	lj कुमार@yahoo.com
Singapore	Singapore & Malayasia	Shrikanth Ramachandran & Mohna	srikanth.ram@gmail.com

**Kriya Yog Meditation Center (Kriya Yog Dhyana Kendra)**  
 Jagda, Jhirpani, Rourkela 769 042, Orissa, India  
 Phone: 91-(0) 661-2470956, E-Mail: adityachand@yahoo.co.in  
[www.kriya-dhyana.de](http://www.kriya-dhyana.de) | [www.kriyayog.org](http://www.kriyayog.org) | [kriya-yog.blogspot.com](http://kriya-yog.blogspot.com)

© 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 Paramahansaji Atmanandaji and his authorized Yogacharya.

To subscribe, unsubscribe or change your address, please contact:  
[kriya@kriya-dhyana.de](mailto:kriya@kriya-dhyana.de) (German Edition), [kh\\_raman@yahoo.com](mailto:kh_raman@yahoo.com) (Tamil Edition), [sharma.nilesh@gmail.com](mailto:sharma.nilesh@gmail.com) (American Edition), [sandesh.kriyayog@gmail.com](mailto:sandesh.kriyayog@gmail.com), [kriyayogsandesh@googlegroups.com](mailto:kriyayogsandesh@googlegroups.com)

**Your donations support our work in kriya Yog and practical spirituality, including the publication of this newsletter, and are highly appreciated. The aim is to improve the quality and quantity of life & Self Realization. Thank you.**