



## **Newsletter (Sandesh) – Okt. - Nov. 2013**

---

*ALLES, WAS WIR HÖREN, IST EINE MEINUNG, NICHT EINE TATSACHE  
ALLES, WAS WIR SEHEN, IST EINE PERSPEKTIVE, NICHT DIE WAHRHEIT  
MAN SOLLTE DIE WAHRHEIT, DURCH EIGENE ERFAHRUNG UND MEDITATION ÜBER DAS THEMA,  
UNVOREINGENOMMEN ERKENNEN  
(MARCUS AURELIUS)*

*ZIEHEN SIE EINFACH DAS DENKEN JEDES MAL ZURÜCK, WENN ES UMHER STREUNT UND BINDEN  
SIE ES IM DHYAN. ES GIBT KEINEN ANDEREN WEG.  
AUCH WENN MAN DURCH PRANAYAMA DIE KONTROLLE ÜBER DAS DENKEN (MIND) ERLANGT,  
SOLLTE MAN SICH NICHT MIT DEN ERFAHRUNGEN, DIE SICH DADURCH ANSAMMELN ZUFRIEDEN  
GEBEN, SONDERN DAS KONTROLLIERTE DENKEN AUF DIE FRAGE "WER BIN ICH ?"  
KONZENTRIEREN, BIS DAS DENKEN (MIND) MIT DEM SELBST VERSCHMILZT.  
(RAMANA MAHARSI)*

---

### **TEIL 1**

#### **BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI**

#### **RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAT GITA—TEIL- 112.**

Lieber gottgleicher Freund,

Pranams. Liebende und demütige Grüße. Ich hoffe, Ihr lebt euer Leben aus dem Vollen und genießt es auch. Das Leben ist immer voll und ganz, niemals halb. Glück ist gepaart mit Unglück; der Tag bildet ein Paar mit der Nacht; Freude ist dicht gefolgt von Elend; auf den Winter folgt der Frühling, auf diesen wiederum kommt der Sommer; dem Sommer folgt die Regenzeit und daraufhin erscheint der Herbst. Diesem wiederum folgt der Winter und immer so weiter. Das ist das Naturgesetz. Dieses Naturgesetz bringt die Schöpfung hervor und regelt sie auch. Das Ganze folgt dem Willen Gottes; dem Allerhöchsten; Paramatma; Parambrahman; Gott, dem Vater. Jedoch, nachdem er einmal Mutter Natur in Kraft gesetzt hat und die

Schöpfungs-Show startete, ist Gott nicht mehr direkt in die Schöpfung involviert. Er bleibt unmanifestiert, tief darin enthalten, als ein Zeuge. Dies ist als "Sarvadhee Sakhi Bhutam" bekannt.

Mutter Natur hält die ganze Schöpfungs-Show durch das kosmische Gesetz des Karma aufrecht. Dieses kosmische Gesetz des Karma wirkt durch das Konzept der Gunas bzw. die grundlegende, natürliche Qualität des Daseins.

Es gibt drei dieser Gunas von Mutter Natur, dies sind:

- a) Sattwa oder Saattwik (Wahrheit, Harmonie, Frieden, Ruhe und innere Freude).
- b) Raajasik oder Raajas (Unruhe, Unausgewogenheit, starke Gefühle, Fehlen von Frieden und Ruhe, Leiden).
- c) Tamas oder Taamasik (Zweifel, Ignoranz, geringe Intelligenz, Unausgewogenheit und Leiden).

Diese sind im vierzehnten Kapitel der Bhagavat Ghita gut und systematisch beschrieben. Das dreizehnte Kapitel der Bhagavat Ghita haben wir in der August/September-Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh besprochen.

Nun fahren wir mit dem vierzehnten Kapitel fort, betitelt als "Guna Traya" oder "Bibhaga Yogah". Dieses beschreibt die Differenzierung der drei grundlegenden Qualitäten der Natur.

PARAM BHUYAH PRABAKHYAAMI

GNYAANAANAAM GNYAANAMUTTAMAM

JAJ GNYAATWAA MUNAYAH SARVEY

PARAAM SIDDHIMITO GATAAH

(B.G. Kapitel 14; Vers 1)

Vers-Analyse:

PARAM-----	DAS HÖCHSTE
BHUYAH-----	WIEDER
PRABAKHYAAM-----	WIRD BESCHREIBEN
GNYAANAANAAM-----	VON ALLEM WISSEN
GNYAANAM-----	DAS WISSEN
UTTAMAM-----	DAS BESTE
JAJ-----	WELCHES
GNYAATWAA-----	GEWUSST HAT

MUNAYAH-----	DIE HEILIGEN UND WEISEN
SARVEY-----	ALLE VON IHNEN
PARAAM-----	DAS HÖCHSTE
SIDDHIM-----	ZUR PERFEKTION
ITAH-----	NACH DIESEM LEBEN
GATAAH-----	VERGANGEN

Generelle Bedeutung:

Der gesegnete Herr spricht:

Ich will dir noch mal vom höchsten Wissen erzählen, welches das Wissen des Allerhöchsten ist, das Beste von allem Wissen. Dieses Wissen erlangend, wurden alle Heiligen und Weisen von den Fesseln des weltlichen Lebens befreit und erreichten Selbst-Realisation.

Erklärende Anmerkungen:

Wenn man Brahma Vidya erkennt, muss nichts anderes mehr gewusst werden. Alle Arten der Ignoranz werden weggenommen, wenn das Wissen von Gott realisiert wird. Als ein Ergebnis hat der Wissende des Brahma Vidya das Absolute bzw. die Wahrheit realisiert und die Relativität oder Maya bzw. Ignoranz kann ihn nicht mehr verwirren. Ein solcher Meister ist jenseits allen Leidens.

EEDAM GNAYAANAMUPAASHRITYA

MAMA SAADHARMYAMAAGATAAH

SARGEYAPI NOPAJAAYANTEY

PRALAYE NA BYATHANTI CH

(B.G. Kapitel 14; Vers 2)

Vers-Analyse

EEDAM-----	DIES/E
GNAYAANAM-----	WISSEN/KENNTNIS
UPAASHRITYA-----	BIETET HILFE, AUF DIE VERLASS IST
MAMA-----	MEIN/E
SAADHARMYAM-----	WAHRGENOMMENES/ERKANNTES EINSSEIN/ EINHEIT/

AAGATAAH-----	ERHALTEN/BEKOMMEN
SARGEY-----	DURCH DIE SCHÖPFUNG
API-----	AUCH
NA-----	NICHT
UPAJAAYANTEY-----	GEBOREN
PRALAYE-----	WÄHREND DER ZERSTÖRUNG /DER AUFLÖSUNG
NA-----	NICHT
BYATHANTI-----	LEIDEN
CH-----	UND

#### Allgemeine Bedeutung

Jene, die Zuflucht zu diesem Wissen nehmen, haben MICH erkannt, sie werden frei sein von den Schmerzen der Geburt während der Schöpfung und auch nicht leiden während der Zeit der Zerstörung.

#### Erklärende Anmerkungen

Das Wissen ist der größte Segen. Materielles Wissen führt zu materiellem Nutzen und Freiheit von Aberglauben, Ängsten und Unwissenheit. Spirituelles Wissen befreit aus den Fesseln der Relativität und der Materie. Es führt zur Gewahrwerdung, zum Erkennen des eigenen absoluten Selbst. Das absolute Selbst oder die Seele sind ohne Geburt, ohne Tod und ohne Zeit. Die intellektuelle Überzeugung von dieser Wahrheit führt nicht zur befreienden Selbstverwirklichung. Diese muss durch ständige Erinnerung und im Herzen durch die Yogameditation erfahren/erlangt werden. Dieses Wissen über die Schöpfung, das Krishna lehrt, macht einem Menschen das absolute Selbst bewusst, allseitig. Es ist „Mutter Natur“, die die Schöpfung und die Zerstörung durch die Aktivierung der drei Gunas herbeiführt. Die drei Gunas sind Satwa, Raja und Tamas. Es sind jene, die über die Leiden, die durch die Begrenzung der Materie, durch Geburt, Wachstum, Krankheit, Verfall und Tod (d.h. Srusti und Pralaya, Schöpfung und Zerstörung) hinausgehen.

MAMA JONIRMAHAD BRAHMA

TASMIN GARBHAM DADHAAMYAHAM

SAMBHABAH SARVA BHUTAANAAM

TATO BHABATI BHAARATA

(B.G. CH-14; V-3)

### Vers-Analyse:

MAMA-----	MEIN
JONIH-----	DER MUTTERSCHOSS, UTERUS
MAHAD BRAHMA-----	DER URSPRÜNGLICHE, URANFÄNGLICHE BRAHMA; DER SCHÖPFER; „MUTTER NATUR“
TASMIN-----	IN DIESEM
GARBHAM-----	FRUCHTBAREN SAMEN
DADHAAMI-----	PLATZ
AHAM-----	ICH
SAMBHABAH-----	DIE GEBURT, DIE ERSCHENUNG
TATAH-----	VON DIESEM
BHABATI-----	GESCHIEHT
BHAARATA-----	DER NACHKOMME/ABKÖMMLING DES BHARAT

### Allgemeine Bedeutung:

Der Mutterschoß ist Mahat Brahma, "Mutter Natur", dahinein habe ICH den befruchteten Samen gelegt. Daraus entsteht die Geburt aller Wesen.

### Erklärende Anmerkungen:

Das Ganze, der gesamte Makro- und Mikrokosmos ist das Mahat Brahmaa, der Schöpfergott. Dies ist „Mutter Natur“, die uranfängliche/ursprüngliche Natur, auch Moola Prakriti genannt. Dies könnte auch so ausgedrückt werden, dass sich im Universum, in der gesamten Schöpfung, Brahmaa im Tanz zeigt. In einfacher Sprache ausgedrückt, ist die gesamte Schöpfung ein freudiger Tanz des Schöpfers, der alle Aspekte zeugungsfähiger Handlungen beinhaltet.

Interessanterweise ist der Meister der kosmischen Zeit, Lord Shiva, bekannt als Natraj, der König des kosmischen Tanzes, was gleichbedeutend mit der kosmischen Zeit ist. Der dritte Gott der Hindutrinität (Dreiheit), Vishnu, wird als Erhalter/Bewahrer beschrieben, er steht zwischen Brahmaa und Shiva und symbolisiert Gleichgewicht und Harmonie.

Diese drei sind bekannt als Manas Putra oder geistige Söhne des Höchsten Paramaatmaa.

Wie dieser Vers zeigt, ist es der Höchste Meister, Gott, der alles bewirkt und bewegt – nur durch seine Willenskraft und die Mitwirkung/Vermittlung von/über Mahat Brahma oder „Natur Mutter“.

SARVA JONISU KOUNTEYA

MOORTAYAH SAMBHABANTI JAAH  
TAASAAM BRAHMA MAHADJONIR  
AHAM BEEJA PRADAH PITAA

(B.G. CH-14; V-4)

Versanalyse:

SARVA-----	IN ALLEM
JONISU-----	VOM MUTTERSCHOSS
KOUNTEYA-----	O'KOUNTEYA;, DER SOHN KUNTIS
MOORATYAH-----	ALLE FORMEN
SAMBHABANTI-----	GEBOREN WERDEN, HERGESTELLT
JAAH-----	DIE, WELCHE
TAASAAM-----	IHR, IHRE
BRAHMA-----	BRAHMA ("MUTTER NATUR")
MAHAT-----	GROSS
JONIH-----	MUTTERSCHOSS
AHAM-----	ICH
BEEJA-PRADAH-----	SAMENSPENDUNG
PITAA-----	VATER

Allgemeine Bedeutung::

O Kounteya, welche Formen auch immer hergestellt werden, in den „Mutterschössen“, der große Brahma ist dieser Mutterschoß, ICH bin es, der den Samen spendet. Ich bin der VATER.

Erklärende Bemerkungen:

Es gibt Millionen über Millionen verschiedener Wesen und Arten (Formen), die ständig/immerfort geboren werden. Die menschlichen Wesen sind eines von diesen Wesen.

Brahma (nicht Brahman), auch bekannt als Hiranyagarbha oder "Mutter Natur", ist der Schoß, der kosmische Mutterschoß. Es kann als kosmischer Uterus bezeichnet werden. Man könnte es auch als die Totalität/Gesamtheit aller "Mutterschösse", aller seiender Wesen, bezeichnen.

Der Vater, der die Saat in den Mutterschoß gibt, ist Gott. Die Mutter Natur ist die Gesamtheit der Materie, wie subtil sie auch sein mag.

Der Spender der Saat in diesem kosmischen Mutterschoß ist der Geist, die Seele oder Gott, der Vater.

SATTWAM RAJASTAMA ITI

GUNAAH PRAKRUTI SAMBHABAAH

NIBADHNANTI MAHAABAAHO

DEYHEY DEYHINAMABYAYAM

( B.G. CH 14; V 5 )

Versanalyse:

SATTWAM - - - - -	WAHRHEIT UND HARMONIE
RADSCHA - - - - -	UNRUHE
TAMAH - - - - -	TRÄGHEIT UND UNKENNTNIS
ITI - - - - -	ALLE DIESEN
GUNAAH - - - - -	GRUND-QUALITÄTEN
PRAKRUTI SAMBHABAAH - - - - -	HERVORBRINGEN IN PRAKRUTI
NIBADHANANTI - - - - -	GEBUNDEN; GEFANGEN GEHALTEN
MAHAABAAHO - - - - -	O' MÄCHTIG BEWAFFNETER
DEYHEY - - - - -	IM KÖRPER
DEYHINAM - - - - -	DER VERWIRKLICHTE
ABYAYAM - - - - -	DER UNZERSTÖRBARE

Allgemeine Bedeutung:

O' MÄCHTIG Bewaffneter, Wahrheit und Harmonie, Unruhe und Unkenntnis sind die Grundqualitäten der Natur. Diese sind aus der Natur geboren und halten die unzerstörbare verwirklichte Seele im Körper gefangen.

Erläuternde Bemerkung:

Wie und warum?

Warum geschehen Dinge? Wie geschehen Dinge?

Atmaa, die Seele, der Geist ist frei, unsterblich und Alles durchdringend. Wie funktioniert das kosmische Gesetz des Karmas und die Schöpfung, die Geburt, der Tod und die Wiedergeburt aufrechterhalten werden. Warum glaubt die beständig freie Seele, Jeevatma, an den Körper, den Verstand, den Intellekt und das Ego gebunden zu sein? Woher kommt das Konzept von mir und mein?

In diesem Vers beantwortet Krishna die grundlegenden Fragen.

Die Mutternatur, Moola Prakruti oder Brahma, der Schöpfer, machen es, indem sie die drei Grundqualitäten (Gunas) der Schöpfung erschaffen. Diese drei: Sattwa, Rajas und Tamas binden in Wechsel und Kombination die unsterbliche Seele an den sterblichen Körper. Während Sattwa, Rajas und Taamasic Gunas der Seele vorspielen, dass diese Erfahrungen real sind und zu ihr gehören. Sattwa bindet durch den Genuss von sattwischen Freuden wie Wahrheit, Philosophie, Religion, Freundschaft, Liebe, Freude usw. Die raajasischen Qualitäten binden durch die Sucht nach egoistischen Sinnesfreuden, Arroganz, Dominanz, Ärger und unruhige Aktivitäten. Taamasische Qualitäten binden durch Lethargie, Trägheit, Unkenntnis, Schlaf, Zögern, Trägheit usw.

Mögen Gott und die großen Meister dich segnen, führen, schützen und inspirieren.

Mit viel Liebe und Demut,

Paramahansa Atmanandaji

## ABSCHNITT 2

### INSPIRATIONEN AUS DER INNEREN UNSTERBLICHEN UNENDLICHKEIT

#### A) YOGA VEDANTA

##### 1 ) DIE UPANISCHADEN:

A) JATHAA NADYAH SYANDAMAANAHAH SAMUDREY-  
-ASTAM GACCHANTI NAAMROOPEY BIHAAYA  
TATHAA BIDWAANNAAM ROOPAAD BIMUKTAH  
PARAATPARAM PURUSAMUPEYTI DIVYAM  
( MUNDAKOPANISAD; 3-2-8-61 )

Allgemeine Bedeutung:



Die Flüsse münden im Ozean und geben ihre Namen und Formen auf und werden unsichtbar. Ebenso werden Weise und selbstverwirklichte Meister von Namen und Form frei, wenn sie sich mit dem obersten göttlichen Wesen vereinen.

B ) KRIYABANTA SHROTRIYAA BRAHMANISTHAAH  
SWYAMJUWHATA EYKARSIM SHRADHAYANTAH  
TEYSAAMEBAISAAM BRAHM VIDYAAM VADEYT  
SHIROBRATAM BIDHIBAD JAJASTU CHEERNAM  
( MUNDAKOPANISAD; 3-2-10-63 )

Allgemeine Bedeutung:

Jene, die Kriya-Yoga üben, werden in den heiligen Schriften bewandert. Sie werden fest in Gott gegründet und entwickeln Vertrauen und Hingabe. Durch Oordhwareta Pranayam wird Praana in das spirituelle Feuer Ekarsi an der Oberseite des Kopfs gegeben. Jene, die diese Art geistlicher Übung vollziehen, die sich auf den Kopf bezieht, werden geeignet, Gott zu erkennen.

C ) ATHA ADHYAATMAM JADEYTAD GACCHATEEB  
CH MANOANEYNA  
CHAITADUPASMARATYA BHIKHYANAM SANKALPAH  
( KENOPANISAD; 30.4.5 )

Allgemeine Bedeutung:

Geistliche Diskussionen über Gott, können Gott nicht erreichen, selbst wenn sie immer und immer wieder diskutiert werden.

Daher sollten aufrichtig geistig Suchende während des Denkens sich beständig an Gott erinnern.

2 )

A ) ASTABAKRA SAMHITA:

JATHAA NA TOYATO BHINNAASTARANGAAH-  
-FEYNA-KNOSPE BUDAAH  
AATMANO NA TATHAA BHINNA  
VISWAMAAT MA BINIRGATAM  
( CH 2; V 4 )

Allgemeine Bedeutung:

Die Wellen, Schaum und die Blasen sind nichts anderes als das Wasser. Ebenso verhält es sich mit dem Universum, das vom Selbst projiziert wird, ist nicht anderes als das Selbst.

B ) ASTABAKRA SAMHITA:  
ANTASTYAKTAKASAAYASYA  
NIRDWANDWASYA NIRASHISAH  
JADRUCCHAYAAGATO BHOGO  
NA DUHKHAAYA NA TUSTAYE

( CH 3; V 14 )

Allgemeine Bedeutung:

Die Person, die weltliche Anhaftungen in ihrem Denken aufgegeben hat;

die Person, die über das Erfahren der Dualität von Gegensätzlichkeiten hinausgegangen ist;

die Person, die frei von Begierden und Verlangen ist, solch eine Person kann keine Erfahrung als natürliche Folge des Handelns machen, die entweder Schmerz oder Vergnügen verursacht.

B ) DIE BIBEL:

Viele sagen von mir: Er hat keine Hilfe bei Gott. Aber du, Herr, bist der Schild für mich; du bist meine Ehre und hebst mein Haupt empor. Ich rufe mit meiner Stimme zum Herrn, so erhört er mich von seinem heiligen Berge.

(Der Psalm 3, 3-5)

C ) VON RAMANA MAHARSI:

1 ) Wie viel man auch erklären mag, so bleiben die Tatsachen unklar solange man selbst nicht zur SELBST ERKENNTNIS gelangt und dann fragt man sich, wie lange man so blind für das offensichtliche Selbst und allein existente sein konnte.

2 ) das nach innen gerichtete Denken ist das Selbst; das nach außen gerichtete Denken wird das Ego und die ganze Welt.

## ABSCHNITT 3

### NACHRICHTEN AUS DEN ZENTREN

Die Feierlichkeiten in den Ashrams von Rourkela, Bhawanipatna, Dharmagarh und Mohangiri in Orissa, Indien, gehen mit ihrer üblichen ernsthaften Leidenschaftlichkeit und Aufrichtigkeit weiter. Das jährlichen Feiern finden in den kommenden Monaten statt. Die Mitglieder werden gebeten, in Kontakt mit dem Ashrams zu bleiben, um weitere Details zu erfahren.

Nationale Klausur-Seminare fanden in Bangaluru in Karnataka, Indien und in Omkareswar in Madhya Pradesh, Indien statt. Sie wurden organisiert vom Zentrum aus Ahmedabad in Gujarat, Indien.

Weitere Details stehen in den zukünftigen Ausgaben.



OM TAT SAT OM

(Das ist die absolute Wahrheit)

*© 2000 Swami Atmananda Paramahansa, Kriya Yog Dhyana Kendra, Rourkela 769042, Orissa, Indien.*

*Kriya Yog Sandesh wurde erstmals im Mai 2000 herausgegeben. Dieses monatliche Mitteilungsblatt kann an Kriyabans verteilt werden, die von Paramahansa Atmanandaji und seinen bevollmächtigten Yogacharyas initiiert sind.*

*Um den Sandesh zu bestellen, zu kündigen oder zu ändern, bitte kontaktieremit Angabe der Adresse:  
chandaditya@gmail.com*

*Notiz: die englische Website ist geschlossen. Zur Kommunikation wende dich an: chandaditya@gmail.com*