



## **Newsletter (Sandesh) April - Mai 2014**

### **RAMANA MAHARSHIS WORTE ÜBER DAS SELBST**

**HRIDAYA KUHARA MADHYE**

**KEBALAM BRAHMAM MAATRAM**

**HYAHAMAHAMITI**

**SAAKHYAADAATMA RUPENA BHAATI**

**HRIDIVISAA MANASAA SWAM**

**CHINWATA MAJJATAA BAA**

**PAWANA CHALANA RODHAAD-**

**-AATMANISHTHO BHABATWAM**

### **Allgemeine Bedeutung: (Über Pranayama und Selbsterkenntnis)**

Im Herzensinneren leuchtet Brahman uneingeschränkt als das „Ich bin“, „Ich bin das Innere Selbst“. Sowohl beim Suchen des Selbst oder in der Meditation oder während der Atemkontrolle, lass den Geist in Dein Herz hinein. Sei daher fest im Selbst verankert und erkenne das Selbst.

## TEIL 1

### Nachricht von Paramahansa Atmanandaji

#### Richtiges Verständnis der Bhagavad Gita – Teil 115

Liebe gottgleiche Freundinnen,

Pranams. Guten Tag.

Ich bin sicher, Eure Kriya Yoga Praxis macht gute Fortschritte. Die Sonne am Himmel, zuverlässig und mit Freude, geht im Osten auf, reist über das Himmelszelt und geht im Westen unter. Sie wird nie müde oder gelangweilt und beschwert sich nie. Ihre Aufgabe ist es, der Schöpfung Licht, Leben, Liebe, Nahrung und Wissen zu spenden. Sie gehorcht Gottes Wunsch. Genauso sollten die menschlichen Wesen dies tun, sie sollen sich ihrer „Seelen Sonne“ im Herzen bewusst sein und ihre Aufgabe in diesem Erdenleben und in der nachfolgenden immateriellen Welt (nach Verlassen des Körpers) erfüllen.

Die Gegenwart ist bis zu einem gewissen Grad beeinflusst durch das in der Vergangenheit erworbene Karma und besonders durch die gegenwärtigen Handlungen.

Die gegenwärtigen Handlungen, in jeder Hinsicht, d.h. physisch, verbal und geistig beeinflussen dieses Leben und auch das nächste Leben, nachdem wir den Körper verlassen haben. Die Qualität und das Ausmaß dieses Einflusses sind von den drei Gunas oder der ursprünglichen Prägung der Natur von Prakriti abhängig.

Es sind die Gunas, die den Verlauf, den Charakter, die Handlungen und Reaktionen einer Person bestimmen. Sie beeinflussen auch das zukünftige Leben eines Menschen. Die Natur von Prakriti unterliegt der Lenkung und Regulierung durch das kosmische Gottesgesetz. Dies wird in der Bhagavad Gita beschrieben. Diese drei Gunas sind: Sattwa, Rajas und Tamas.

Ein Mensch erlangt nur Unabhängigkeit von diesen kosmischen Gunas, wenn er Selbstverwirklichung / Selbsterkenntnis erreicht.

Krishna hat diese Dinge Arjuna im 40. Kapitel der Bhagavad Gita gelehrt. Wir sind bis zu dem 40. Vers dieses Kapitels der Bhagavad Gita in den vorhergehenden Ausführungen gekommen.

Nun fahren wir fort in der Versanalyse:

RAJASI PRALAYAM GATWAA

KARMA SANNGISUJAAYAATEY

TATHAA PRALINAS TAMASI

MUDHAJYONISU JAAYATEY

(B.G. CH-14; V-15)

Versanalyse:

RAJASI----- IN RAJAS GUNA

PRALAYAM----- TOD

GATWAA-----GETROFFEN MIT

KARMA SANNGISU----- ZWISCHEN DIESEN GEBUNDEN AN DIE  
HANDLUNGEN

JAAYATEY----- FÜHRT ZUR GEBURT

TATHAA-----GLEICHERMASSEN

PRALINAH-----STERBEN

TAMASI----- IN TAMAS, DUNKELHEIT

MUDHYONISU----- IM BAUCH DER NARREN

JAAYATEY----- GEBOREN

Allgemeine Bedeutung:

Wenn der Tod eines Menschen im Zustand der rajasischen Qualität eintritt, wird er unter denen wiedergeboren, die rastlos und aktionsgeprägt / aktionistisch sind.

Wenn angesichts des Todes eines Menschen Tamas überwiegt, wird er im Schoße von irregeführten Menschen geboren.

Erklärende Bemerkungen:

Das vorherrschende Guna bestimmt die nächste Geburt nach dem Tod. Wenn ein Mensch starke rajasische Qualitäten in Gedanken, in der Sprache und in den Handlungen aufweist und während dieser Phase seine Seele den Körper verlässt, wird

er in eine Familie mit vorherrschend rajasische Eigenschaften geboren. Er wird ein rajasisch geprägter Mensch sein.

Gleichermaßen wird ein Mensch mit vorwiegend tamasischen Qualitäten nach dem Tod in einer tamasischen Familie mit den entsprechenden Qualitäten wiedergeboren. Unwissenheit, Aberglaube, Lethargie, sowohl geistig als auch körperlich, und Negativität bestimmen das Leben eines solchen Menschen.

KARMAHA SUKRUTA SYAAHOH

SAATWIKAM NIRMALAM PHALAM

RAJASASTU PHALAM DUKHAM

AGNYAANAM TAMASAH PHALAM

(B.G. CH-14; V-16)

Versanalyse:

KARMAHA-----VON DEN HANDLUNGEN

SUKRUTASYA----- GUT, POSITIV

AAHUH----- WIRD GESAGT

SAATWIKAM-----SATTWIK, SATTWISCH

NIRMALAM-----REIN, SAUBER / KLAR

PHALAM----- DIE FRUCHT, DAS ERGEBNIS

RAJASAH----- VON RAJAS

TU-----WAHRLICH, FÜR WAHR

PHALAM----- DIE FRUCHT

DUHKHAM----- SCHMERZ UND LEIDEN

AGNYAANAM----- UNWISSENHEIT

TAMASAH----- DUNKELHEIT

PHALAM----- DIE FRUCHT

Allgemeine Bedeutung:

Es heißt, dass die Ergebnisse guter Handlungen rein und sauber sind, sie sind sattwisch.

Es ist wahr, dass die Frucht von Rajas Schmerz und Leiden sind. Die Früchte von Tamas sind Unwissenheit und Dunkelheit.

Erklärungen:

In diesem Vers fasst Krishna die Auswirkungen und Resultate der drei Gunas zusammen.

Es wird gesagt, dass die Ergebnisse guter Gedanken, Sprache und Handlung Frieden, Ruhe und Transparenz sind, sattwische Qualitäten.

Die Ergebnisse des rajasischen Guna sind rastloser Aktionismus, Impulsivität, sie schützen zwar vor den tamasischen Qualitäten, aber sie verursachen Schmerz und Leiden. Es hilft dem Menschen, sich auf die höhere Stufe der sattwischen Qualitäten zu entwickeln, denn sonst wird es keine Harmonie geben.

Die Ergebnisse der tamasischen Qualitäten sind Dunkelheit, Unwissenheit, Lethargie und Negativität. Statt dem Menschen zu ermöglichen, sich weiterzuentwickeln, kann es sein, dass er sich zurückentwickelt zu niedrigeren Lebensformen.

SATTWAAT SAMJAAYATE GNYAANAM

RAJASO LOBHA EVA CH

PRAMAADA MOHOU TAMASO

BHABATO AGNYAANAM EVA CH

(B.G. CH-14; V-17)

Versanalyse:

SATTWAAT----- VON SATTWA

SAMJAAYATE-----ENTSTEHT, ERWÄCHST

GNYAANAM----- SPIRITUELLES WISSEN

RAJASAH----- AUS RAJASISCHER QUALITÄT

LOBHAH----- HABGIER UND GEIZ

EVA----- SOGAR

CH----- UND

PRAMAADA MOHOU----- AUS SORGLOSIGKEIT / UNACHTSAMKEIT UND  
IRREFÜHRUNG

TAMASAH-----AUS TAMASISCHER QUALITÄT

BHABATAH----- WIRD GEBOREN

AGNYAANAM----- UNWISSENHEIT

EVA-----AUCH

CH----- UND

#### Allgemeine Bedeutung:

Aus der sattwischen Qualität erwächst spirituelles Wissen. Aus rajasischer Qualität erwächst Habgier und Geiz. Aus tamasischer Qualität entstehen Unachtsamkeit / Sorglosigkeit und missverstandene Ideen und falsche Interpretationen.

#### Ergänzungen:

Die Gedanken, Entwicklung und Handlungen eines sattwischen Menschen sind auf Wahrheit, Harmonie und Yoga gerichtet. Er wird dadurch motiviert, Vollkommenheit und Selbsterkenntnis / Selbstverwirklichung zu erlangen. Er wächst in Weisheit.

Der rajasische Mensch ist sehr in Handlungen verstrickt und durch Habgier, Sinnesfreude und Selbstsucht motiviert.

Das Tamas-Guna führt zu Sorglosigkeit, Irreführung und Trägheit. Es ist ein Guna an der Grenze zwischen dem menschlichen und dem tierischen Königreich.

Die Rolle des Guna ist sehr wichtig im Übergang. Es gibt ein höheres Karma und Sanskare für den Menschen. Die Gegenwart des Gurus beeinflusst die Entwicklung zu einem höheren Guna vorteilhaft und die Abwesenheit eines Gurus beeinflusst die Entwicklung / Balance unvorteilhaft.

URDHWAM GACCHANTI SATTWASTHAA

MADHYE TISTHANTI RAAJASAAH

## JAGHANYA GUNA BRUTTISTHAA

### ADHOGACCHANTI TAAMASAAH

(B.G. CH-14; V-18)

#### Versanalyse:

URDHWAM-----	NACH OBEN
GACCHANTI-----	VORWÄRTSGEHEN
SATTWASTHAAH-----	IN SATTWA RUHEND
MADHYE-----	IN DER MITTE
TISTHANTI-----	BRUNNEN
RAAJASAAH-----	DIE RAJASIKS
JAGHANYA-----	DAS SCHLECHTESTE
GUNA-----	GUNA
BRITTISTHAA-----	IN AKTIVITÄTEN BEFINDLICH
ADHAH-----	NACH UNTEN
GACCHANTI-----	VORWÄRTSGEHEN
TAAMASAAH-----	DIE TAMASIKAS

#### Generelle Bedeutung:

Nach oben streben die, die im Sattwa verhaftet sind. In der Mitte verbleiben die Rajasiks. Wenn sie in den Handlungen der ungünstigen Gunas verbleiben, fallen die Tamasiks nach unten.

#### Erklärende Anmerkungen:

Die Bestimmung der Menschen, die während der Dominanz des Sattwa Guna sterben ist positiv und heilig. Die nachfolgenden Wiedergeburten werden mehr und mehr spirituell und erreichen Perfektion oder Selbstrealisation.

Saatwische Freude ist spirituelles, umfassendes Yoga. Diese Freude ist rein mit nur wenigen Leiden. Tamasische Menschen bleiben wiederholt in der Dunkelheit, Dummheit und Ignoranz und sind meistens negativ eingestellt. Die resultierende Entwicklung des Tamasischen ist rückläufig.

NAANYAM GUNEBHYAH KARTAARAM

JADAA DRASTAANU PASYATI

GUNEBHYASCH PARAM VETTI

MAD BHAABAM SOADHI GACCHATI

(B.G. CH-14; V-19)

Versanalyse:

NA----- NICHT  
ANYAM-----ANDERE  
GUNEBHYAH-----ALS DIE GUNAS  
KARTAARAM-----DER HANDELNDE  
JADAA-----WENN  
DRASTAA----- DER SEHENDE  
ANUPASYATI----- SCHAUT AN  
GUNEBHYAH----- ALS DIE GUNAS  
CH----- UND  
PARAM-----DAS HÖCHSTE  
VETTI----- ERKENNT; REALISIERT  
MAD BHAABAM----- DAS SEIN  
SAH----- ER  
ADHIGACCHATI-----ERREICHT

Generelle Bedeutung:

Neben den Gunas gibt es keinen anderen Handelnden. Wenn der Sehende dies einmal wahrgenommen hat, realisiert er IHN, der größer ist als die Gunas und der Allerhöchste ist, er erreicht das SEIN.



Erklärende Anmerkungen:

Natur oder Prakriti handelt durch die Gunas und ist mit ihnen identisch. Alle Vorkommnisse und Ereignisse, Handlungen, Reaktionen und Interaktionen in der Schöpfung sind das Spiel von Prakriti bzw. Natur. Ihr Mechanismus wirkt durch die Gunas oder die ursprünglichen, den zugrunde liegenden Qualitäten: Sattwa, Rajas, Tamas.

Alle Ereignisse geschehen in der Natur und durch die Natur. Sobald der Schauende dies wahrnimmt, gelangt er jenseits der Verstrickung der Natur und strebt nach dem Allerhöchsten, dem Meister der Natur. Solche werden selbstrealisiert.

GUNAANE TAANTEETYA

TREENDEHI DEHASAMUDBHABAAN

JANMA MRUTYU JARAA DUHKHEIR

BIMUKTO AMRUT MASNUTEY

(B.G. CH-14; V-20)

Versanalyse:

GUNAAN----- DIE GUNAS

ETAAN-----DIESE

ATITYA----- HINTER SICH LASSEN

TREEN----- DREI

DEHI----- DIE VERKÖRPERTEN

DEHASAMUDBHABAAN----- AUS DENEN DER KÖRPER PROJIZIERT WIRD

JANMA MRUTYU-----GEBURT UND TOD

JARAA DUHKHEIH----- VERFALL UND SCHMERZ UND LEIDEN

BIMUKTAH----- BEFREIT

AMRUTAM----- UNSTERBLICHKEIT

ASNUTEY----- ERREICHEN

### Generelle Bedeutung:

Dieser Körper ist von den drei Gunas projiziert. Die verkörperte Seele, die diese drei Gunas hinter sich gelassen hat, ist befreit von Geburt, Verfall und Leiden und erreicht die Unsterblichkeit.

### Erklärende Anmerkungen:

Die meisten Menschen identifizieren sich und andere mit dem Körper. Der Körper ist Materie. Wie alle Materie, ist der Körper endlich und an Zeit und Raum gebunden. Mit der Zeit vergeht die Materie, also z.B. auch die drei Körper. Folglich ist der Körper vergänglich und auf die zeitlich begrenzten Perioden von Vergnügen und Schmerz, Freude und Leiden bezogen. Er ist nicht frei. Wahre Freiheit ist, von den Fesseln der Natur befreit zu sein, die durch die drei Gunas in Zeit und Raum wirken.

### Der Zustand, der frei von Hindernissen ist:

Wer dies erinnert und darüber meditiert, dem wird nach und nach klar, dass es keine menschliche oder sonst wie geartete „Geschäftsstelle“ gibt, die die Dinge für uns geschehen lässt, seien sie positiv oder negativ. Alles dies ist das Spiel der Natur durch die Gunas.

Wenn dieses einmal realisiert wird, verschwinden alle Barrieren zwischen Gott und seinen Gläubigen.

Dies ist Gottesrealisation.

Dies ist der Zustand, der frei von Hindernissen ist.

Dies ist NIRBAIR der Sikh-Religion

Dies ist ARIHANTAANAM des Jainismus.

Dies ist NIRVANA des Buddhismus.

Dies ist MOKHYA des Hinduismus.

Dies ist die SELBSTREALISATION der Yogis.

Dies ist das CHRISTUS BEWUSSTSEIN der Christenheit.

Dies ist EINS IN ALLEM und ALLES IN EINEM.

Es ist unser demütiges Gebet, dass ihr weiterhin Kriya Yoga praktiziert – täglich, aufrichtig und liebevoll – und ihr werdet es bald erreichen.

Mögen Gott und die Gurus euch segnen, schützen und inspirieren. Genießt das Leben. Lahiri Mahasaya sagt: “Banat Banat Banjayi” – „Langsam und stetig macht das Rennen.“

Mit Liebe und den besten Wünschen,

Paramahansa Atmanandaji

## TEIL 2

### INSPIRATIONEN VON DER UNSTERBLICHEN, INNEREN UNENDLICHKEIT

A) YOGA VEDANTA:

1) DIE UPANISCHADEN:

a) ASHARIRAM SHARIRESU

ANABASTHESU ABASTHITAM

MAHANTAM BIBHUMAATMAANAM

MATWAA DHEERO NA SHOCHATI

(KATHOPANISAD; 1-2-51-22)

#### Generelle Bedeutung:

Die alles durchdringende Seele selbst ist körperlos, obwohl sie im zerstörbaren Körper verbleibt. Diejenigen, die dieses unsterbliche, allerhöchste, alles durchdringende, innere Selbst realisieren, werden frei von Leiden und Sorgen.

#### Erklärende Anmerkungen:

Der Körper ist ständig dem Altern, Verfall, Krankheit und Tod ausgesetzt. Dies ist die Quelle aller Sorgen und Leiden. Die vergänglichen Sinnesfreuden sind selbst die Gründe von Sorge, wenn ihre Zeit einmal gekommen ist. Nur das innere absolute Selbst, die Seele, steht über Zeit und Raum. Sie ist unsterblich, frei von Krankheit, sorgenfrei, Sat Chit Ananda.

b) AATMAANAM RATHINAM BIDDHI

SHAREERAM RATHAMEBATU

BUDDHIM TU SAARATHIM BIDDHI  
MANAH PRAGRAHAMEBACH  
(KATHOPANISAD; 1-3-57-3)

Generelle Bedeutung:

Bitte erinnert euch, dass die verkörperte Seele mit dem Lenker des Wagens vergleichbar ist. Der Körper wird mit dem Wagen verglichen. Der Intellekt wird mit dem Lenker verglichen. Das Denken wird mit dem Zaumzeug und dem Zügel verglichen.

- c) INDRIYAANI HAYAANA AHUR  
BISAYAANSTESU GOCHARAAN  
AATMENDRIYA MANOJUKTAM  
BHOKTETYAAHUR MANISINAH  
(KATHOPANISAD; 1-3-58-4)

Generelle Bedeutung:

Die spirituellerleuchteten Wesen erklären die Sinnesorgane als die Pferde, die vor den Körper-Wagen gespannt sind. Die Objekte der Sinneswahrnehmung werden als die Wege und Pfade erklärt. Die verkörperte Seele in Verbindung mit dem Körper, die Sinne und dem Denken ist die Erfahrende (von Freude oder Schmerz oder Glück und Unglück).

- 2) VIVEKCHUDAMONI (V-240):

AHEYAAM ANUPAADEYAM  
MANOVAACHAAMA GOCHARAM  
APRAMEYAM ANAADDYANTAM  
BRAHMAM POORNAMAHAM MAHAH  
(SHANKARAACHARYA)

Generelle Bedeutung:

DAS, was nicht ausgeschlossen werden kann, das Beste von allem. Jenseits der Konzeption des Denkens und Redens, DAS, welches nicht definiert werden kann, das Perfekte – Erkenne DAS als DEIN EIGENES SELBST.

- 3) ASTABAKRA SAMHITA:

- a) AAPADAH SAMPADAH KAALEY  
DAIVAA DEYVEYTI NISCHAYI  
TRUPTAH SWASTHEY INDRIYO NITYAM  
NA BANCCHATI NA SHOCHATI  
(CH-11; V-3)

Generelle Bedeutung:

Pech und Glück kommen in ihrer vorbestimmten Zeit, hervorgerufen durch die Auswirkungen vergangener Handlungen. Der spirituell Suchende, der dies erkennt, kontrolliert Denken und Sinne durch tägliches Praktizieren des Kriya Yoga. Er ist frei von Verlangen und grämt sich nicht mehr.

b) SUKHEY DUKHEY JANMA MRUTYU  
DAIVA DEYVEYTI NISCHAI  
SAADHYAADARSEY NIRAAAYAASAH  
KURBANNAPI NA LIPYATEY  
(CH-11; V-4)

Generelle Bedeutung:

Glück und Unglück, Geburt und Tod kommen in ihrer vorbestimmten Zeit, hervorgerufen durch die Auswirkungen vergangener Handlungen. Wenn er das realisiert hat, wird der weise spirituelle Suchende nicht scheitern. Er wird frei von Verzweiflung und Angst. Obwohl er ständig handelt, ist er nicht durch die Handlungen verstrickt.

c) ISHWARA SARBANIRMAATAA  
NEHAANYA ITI NISCHAYII  
ANTAR GALITA SARVAASHAH  
SHAANTAH KWAAPI NA SAJJATEY  
(CH-11; V-2)

Generelle Bedeutung:

Gott ist das innerste Selbst, der Schöpfer von allem, die einzige Präsenz und da ist nichts anderes und nichts anderes ist hier präsent. Dies erkennt der weise spirituell Suchende und wird ruhig und friedvoll. Alle seine inneren Wünsche und Konflikte hören auf. Er hat keine Anhaftungen an gar nichts mehr.

A) DIE HEILIGE BIBEL:

a) Inspiration durch Hoffnung:

Der Gott aber der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr völlige Hoffnung habet durch die Kraft des Heiligen Geistes.

(RÖMER; 15:13 )

b) Inspiration und Stärke:

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.

(JESAJA; 41:10 )

c) die Versprechen Gottes:

Wahrlich, wahrlich ich sage euch: Wer an mich glaubt, der hat das ewige Leben.

(JOHANNES; 6:47 )

### **TEIL-3**

#### **NACHRICHTEN AUS DEN ZENTREN**

##### **KRIYA YOGA CENTER, HAMBURG, DEUTSCHLAND:**

Yogacharya Olaf Wendelken und das Kriya Yoga Team, Hamburg, organisierten erfolgreich interessante und gelungene Kriya Yoga Programme und Wochenendseminare für die erste Kriya Gruppe und auch für die höheren Kriya Gruppen. Es gab Vorträge, Aufnahmen, beratende Klassen und auch Vorführungen und geführte Meditationsklassen.

Es gab Meditationen der höheren Kriya Gruppen.

Es gab weitere Meditationen im neuen Haus von Olaf Baba und Wiebke Ma in der immergrünen schönen deutschen Landschaft. Dies zeigt wie Disziplin, Effizienz, intellektuelle Hingabe, Vertrauen und hohe Spiritualität sowie Liebe und Harmonie, zusammen Wunder wirken können. Das ist auch großartig für die Stressbewältigung. Durch aufrichtige Kriya Yoga Übung, haben Kriyabans eine positive Einstellung, unabhängige und unvoreingenommene Urteilskraft und hohen Intellekt. Dies, kombiniert mit Vertrauen, Liebe und praktischer Spiritualität macht Kriyabans groß und besonders. Es gab eine Abhishekam Zeremonie, um Susanne Grot Ma zum Yogacharya einzuweihen. Yogacharya Wolf Heymann Baba, Irene Ma und Arno Baba halfen viel im Programm.

##### **KRIYA YOGAZENTRUM, STOLZENAU, DEUTSCHLAND:**

Yogacharya Bernhard Lohmann Baba und Claudia Ma organisierten ein ausgezeichnetes Kriya Yoga Programm mit einem Retreat Seminar in ihrem spirituellen Zentrum im Ziegenbrink, Stolzenau. In dem großen, Sechs-Morgen-Grundstück, wo das Retreat Seminar gehalten wurde, kamen Delegierte aus Holland, Österreich und natürlich aus verschiedenen Teilen Deutschlands.

Täglich drei köstliche, vegetarische Mahlzeiten wurden von den Kriyabans zubereitet. Ideales Sattwik-Essen wurde serviert.

Es gab separate Klassen für die Gruppe des ersten Kriya Yoga und auch für die höheren Kriya Yoga Gruppen. Es gab auch separate Zeiten für eine Yogacharya Konferenz.

Es gab eine besondere Segnungszeremonie aus Anlass der Verlobung von Bernhard Baba und Claudia Ma. Viele Gäste von den Beiden gaben der Feier Farbe und Freude. Die Segnungen von Gott und Gurus wurden angerufen und weitergegeben.

### **KRIYA YOGA ZENTRUM, BRAUNLAGE, DEUTSCHLAND:**

Braunlage, die Stadt in den Harzer Bergen, berühmt für Wintersport und spirituelle Zentren ist ein sehr schönes Ferien- und Urlaubszentrum im Herzen Deutschlands. Yogacharya Christa Ma organisierte ein nettes Kriya Yoga Programm mit der Hilfe von Marion Ma.

Es gab Vorträge, geführte Meditationen, beratende Sitzungen und vieles mehr. In der Stadt gibt es nette Einkaufszentren und viele Kriyabans nutzen die Einkaufsmöglichkeiten. Attraktiver war es, in den schönen Parks, an den Seen und in den Wäldern des Nationalparks zu gehen und zu wandern. Drei sattwische köstliche Mahlzeiten strömten täglich aus der endlos gut gefüllten Küche des Hauses Waldfrieden in der Bismarkstraße Nr. 3. Es ist ein berühmtes Zentrum in der Nähe eines Einkaufszentrums, der Kirche, dem Eisstadion, der Seilbahnstation und vielen anderen öffentlichen Plätzen. Auch hat das Zentrum einen netten Garten an der Rückseite mit einer Sonnenterrasse und einer Sitzecke im Freien.

### **KRIYA YOGAZENTRUM, PFULLENDORF, UBERLINGEN, DEUTSCHLAND:**

Yogacharya Sabine Ma und Yogacharya Rolf Munder Baba organisierten ein nettes und beliebtes Kriya Yoga Programm in der schönen süddeutschen Stadt Pfullendorf. Es ist nur eine halbe Autostunde vom berühmten Bodensee entfernt. Drei Länder begrenzen dieses große, von Land eingeschlossene Binnenmeer.

Das Kriya Yoga Programm enthielt Vorträge, Aufnahmen, Gruppenmeditationen und beratende Klassen. Aufrichtige Kriyabans, die für zwei bis drei Jahre und mehr Kriya Yoga üben, wurden in die zweite Gruppe des Kriya Yogas eingeweiht. Es ist nett, zu sehen, wie sich die Kriyabans des Friedens und der Ruhe erfreuen und trotz hoher Geschäftigkeit ein stressfreies Leben genießen. Wöchentliche Gruppenmeditationen finden an gut vorbereiteten Orten unter der Führung der Yogacharyas Sabine Ma und Rolf Baba statt.

### **KRIYA YOGA ZENTRUM, WELZIN, DEUTSCHLAND:**

Die Yogacharyas Wolf Baba und Irene Ma, organisierten ein wunderbares Retreat Seminar in ihrem schönen neuen Haus in Welzin im Norden Deutschlands. Das Haus liegt nett mit einer schönen Aussicht und frischer reiner Luft und einer netten spirituellen Atmosphäre. Das Haus liegt nur wenige Autominuten von den schönen Küsten der

Ostsee. Guruji Paramhansa Atmanandaji war anwesend und segnete und führte die Kriya Yoga Programme.

Es gab Vorträge, geführte Meditationen und Podiumsdiskussionen. Viele Kriyabans nahmen teil und arbeiteten gut zusammen. Alle schätzten es und drückten Ihre Absicht aus, wieder an diesen Ort zu kommen, um an einem ausgezeichneten Programm teilzunehmen. Es war ein sehr informatives Programm mit vergleichenden Gesprächen über ausgewählte Texte der Bibel und über die Lehren des Kriya Yogas.

### **KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, ROURKELA, ODISHA, INDIEN:**

Das Kriya Yoga Dhyana Kendra, Rourkela ist ein internationales Hauptzentrum. Unsere regelmäßigen Aktivitäten verlaufen gut. Mangal Aarati beginnt um 5:30 Uhr und Meditation um 6:30 Uhr, der Chandi-Lesung, Gita-Lesung und Purana-Purush-Lesung folgen.

Unser Param Pujya Gurudev Paramahansa Atmanandaji war persönlich im Ashram in der Zeit vom 27. April 2014 bis zum 1. Mai 2014 und ab dem 9. Mai 2014 bis zum 16. Mai 2014. Spezielle Meditation und Pravachan-Klassen wurden unter seiner direkten Anleitung gehalten. Aufnahmen erfolgten auch mit Pujya Gurudev.

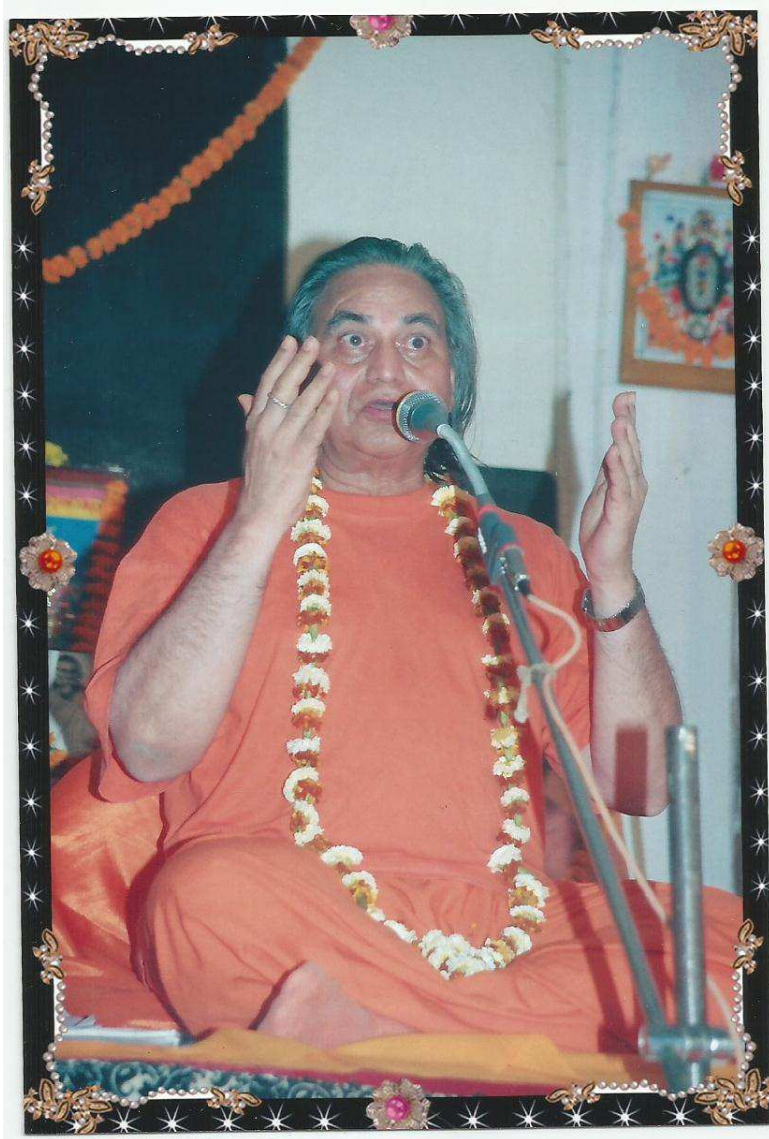
Wir feierten den Geburtstag des Meisters Sri Yukteswar Giri am 10. Mai 2014 in der erhabenen Gegenwart von Paramahansa Atmanandaji. Spezielle Gebete, Gesänge und geführte Gruppenmeditationen wurden gehalten, um des Anlasses zu gedenken. Pravachans wurden von einigen Yogacharyas und Pujya Guruji gegeben. Es gab auch Prasad Sevanam. Viele Jünger besuchten die Feier.

Es gab ein Pravachan-Programm, dem eine geleitete Gruppenmeditation und Aufnahmen am 13. und 14. Mai am Bamra Kriya Yoga Center folgten.

Die kostenfreie Klinik im Ashram arbeitet sonntags einmal in einer Woche. Kostenfreie ärztliche Behandlung (mit kostenlosen Medikamenten) erweist sich für die armen Patienten als sehr hilfreich.

Unser nächstes Programm ist Gurupurnima am 12. Juli. Wir erbitten all unsere lieben Mitglieder für eine finanzielle Hilfe für die Instandhaltung unseres Ashrams, weil es notwendige Reparaturen gibt.



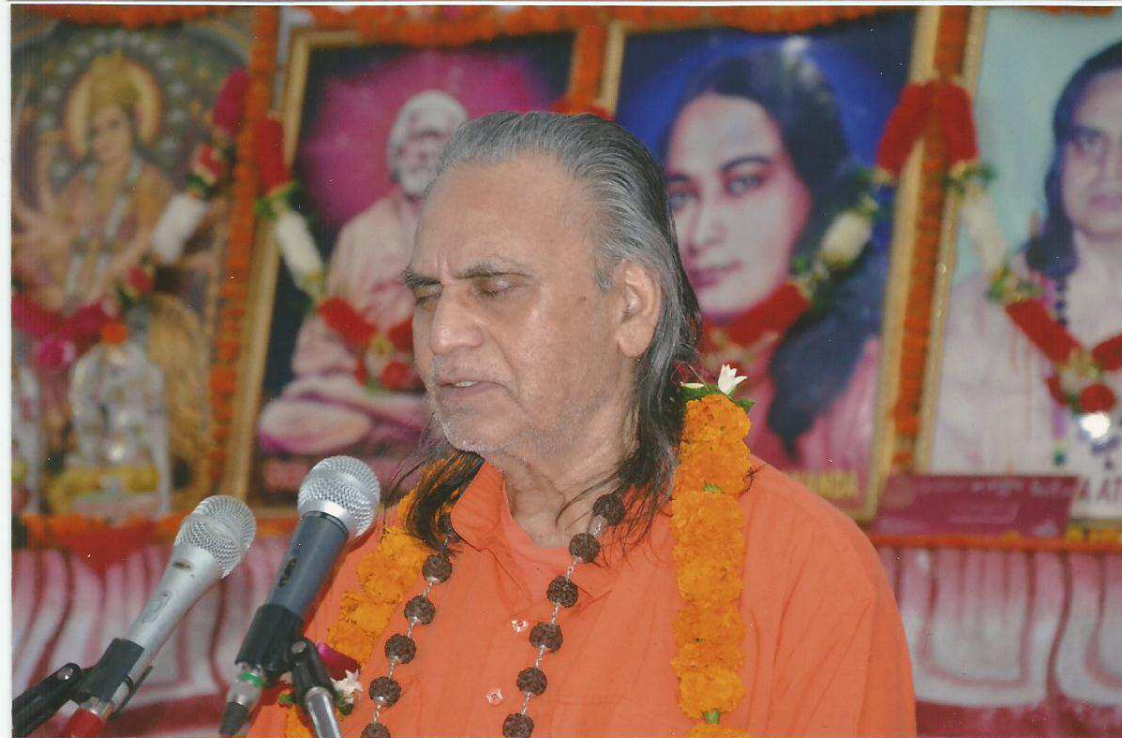
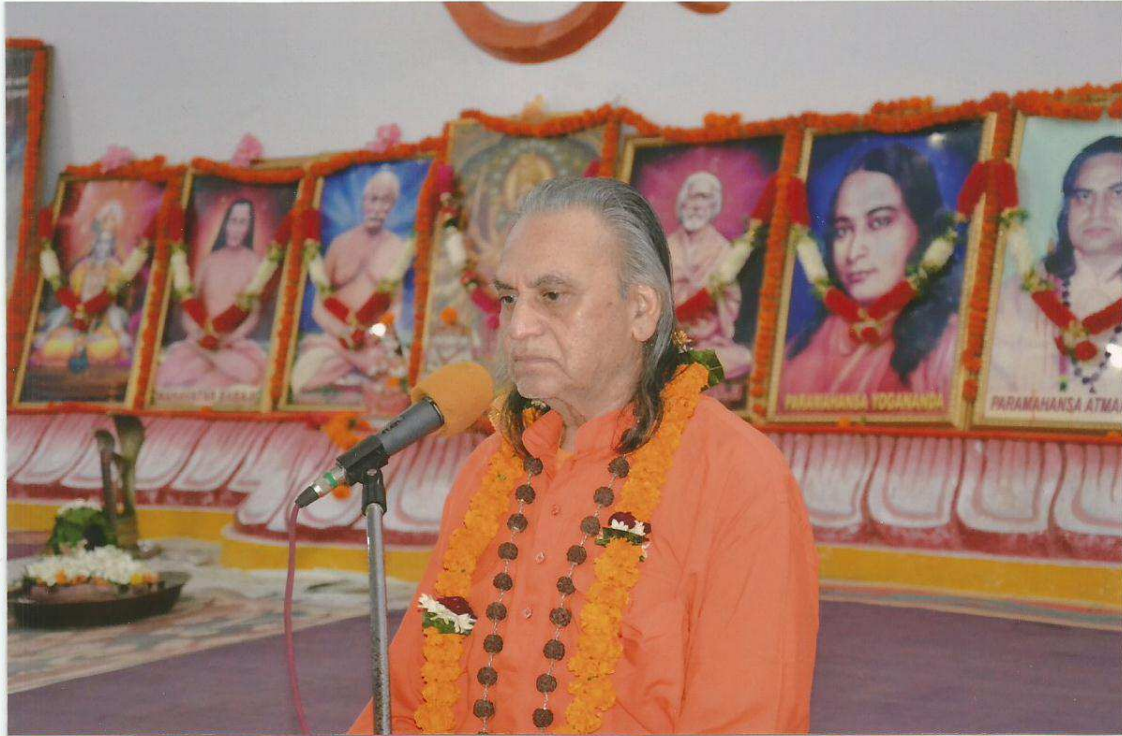


**KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, BHAWANIPATNA, KALAHANDI, INDIEN:**

Tägliche Morgen- und Abendpujanam und Meditation finden in der frisch gebauten Meditationshalle statt. Am 10.Mai, dem Geburtstag von Sri Yukteswarji, wurde eine spezielle Gruppenmeditation und Pujanam gefeiert.

Gurudev Paramahansa Atmanandaji beabsichtigt am 8. Juni 2014 in Bhawanipatna anzukommen und dort bis zum 15. Juni 2014 zu bleiben. Daher werden alle Kriyabans gebeten, an den Abendmeditationen im Ashram vom 9. Juni bis zum 15. Juni teilzunehmen und geistliche Erbauung zu erfahren. Geistige Suchende können auch

diese Gelegenheit wahrnehmen, mit Gurudev's erhabener Gegenwart in den Kriya aufgenommen zu werden.



## **EIN APPELL AN KRIYABANS:**

### **VERGISS ODER IGNORIERE NIE MAHAMUDRA**

#### **MAHAMUDRA:**

Mahamudra ist der fundamentale Bestandteil eines gesunden, leistungsfähigen und ausgewogenen Lebens durch das Führen der kosmischen Energie in Sushumna Mahanadi.

#### **Einführung:**

Mahamudra ist ein fundamentaler Bestandteil des Kriya Yoga. Wenn der fortgeschrittene Kriya Yogi die innere Freude tiefer Meditation erfahren hat, tendiert er dazu, längere Perioden in der Meditation zu sitzen. Dies kann die Blutzirkulation in den Beinen behindern und auch die Nerven und die Gelenke zusammendrücken. Dadurch kann die Gesundheit der Beine beschädigt werden und eine (teilweise) Behinderung entstehen. Mahamudra kann all dies verhindern. Man kann die schnellen Mahamudra des ersten Kriya oder die klassischen Mahamudra des zweiten Kriya üben. Beide sind von ungeheuren physischen, geistigen und spirituellen Nutzen.

#### **Mahamudra des ersten Kriya:**

Mahamudra hilft bei der Überwindung von Lethargie und Trägheit und hilft, den Körper und den Verstand aufmerksamer, flexibler, ruhiger zu machen und befähigt, die wichtige Lebensenergie wahrzunehmen. Man kann es fühlen. Das größte Hindernis zu jeder Übung ist die physische und geistige Lethargie. Diese sind als die Taamasi Shakti bekannt, die Kraft von Trägheit, Untätigkeit, Lethargie, die das Saattwik oder das Bewusstsein der Seele oder des Geist einhüllt.

Erfolg und Vollkommenheit hängen vom Üben ab. Mahamudra hat die wichtigste Bedeutung. Außerdem verbessert Mahamudra dramatisch das Energieniveau des ganzen Systems eines Menschen. Dies ist eine einzelne Technik mit immensen Nutzen, sowohl physisch, als auch geistig und spirituell.

Fortsetzung folgt.

#### **Mahamudra des zweiten Kriya:**

Viele Meister nennen es das Allheilmittel der meisten Krankheiten. Es ist ein seltenes göttliches Geschenk Gottes. Keine Erläuterung oder Beschreibung kann dem Ruhm und der Großartigkeit dieses Mahamudras gerecht werden.

Es enthält viele BANDHAS, MUDRAS, ASANAS, PRANAYAMAS, PRATYANHAAR und viel mehr. Erfolg ist sicher, wenn man täglich, richtig und ernsthaft übt.

Grundlegende Erfordernis ist, die Kriya Yoga Techniken persönlich von einem Meister oder dem Guru zu lernen. Lernt und übt den ersten Kriya gut und macht dann mit dem zweiten Kriya weiter.

Fortsetzung folgt.

Paramahansa Atmanandaji

(FREUDE DER SEELE)

OM SHAANTHI, ON SHAANTHI, OM SHAANTHI.

OM



OM TAT SAT OM

(Das ist die absolute Wahrheit)

**© 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 Yogacharya. To subscribe, unsubscribe or change your address, please contact: [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)***

**Note- The English website is cancelled. For communication please mail to  
chandaditya@gmail.com**