



Newsletter (Sandesh) – Dez - Jan, 2014 - 2015

1. *KURU PUNYAM AHORAATRAM*
2. *SMARA NITYA ANITYATAAM*
3. *KIRTANIYAA SADAA HARIH*
4. *TAT TWAM ASI*

Allgemeine Bedeutung:

1. *Sei wohlthätig zu anderen und sei positiv Tag und Nacht. Führe alle Aktivitäten als Dienst für das Oberste (Gott) durch.*
 2. *Erinnere dich täglich an die Vergänglichkeit der Schöpfung und von Allem in der Welt.*
 3. *Erinnere dich so viel du kannst an Gott und führe alle Taten positiv als Dienst für ihn aus.*
 4. *Das bist Du.*
-

Abschnitt 1

BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAD GITA — TEIL- 119.

Liebe göttliche Freunde, liebe Kriyabans,

Demütige Pranams. Liebevolle Grüße. Namaste. Guten Tag.

Ich wünsche euch ein sehr glückliches neues Jahr 2015.

Der viel versprechende Beginn des Jahres, 2015, enthüllt eine freudige, aufschlussreiche, viel versprechende, erfolgreiche und Satsang-orientierte Zeit für geistlich Suchende im Allgemeinen und für Kriya Yogis im Besonderen.

Ein freudiger Anlass war eine Kriya Yoga Tagung an den Gebirgsausläufern der alten spirituellen Berge, dem Girnar Gebirge, in der Nähe von Junagarh im berühmten Staate Gujarat im nordwestlichen Indien. Sie wurde vier Tage lang gehalten. Ausgewählte Kriyabans aus allen Teilen Indiens besuchten das unvergessliche Ereignis und nahmen daran teil.

Das alte Girnar Gebirge ist Heimat und Ursprung der Inspiration für die Anhänger des Vedischen Sanaatan Dharmas, d.h. des Hinduismus und des Jainism, wie die berühmten Yogis des Saivaites Naath Sampradaaya. Er ist auch bedeutend als der alte Sitz des berühmtesten alten Heiligen, Mahamuni Dattatreya. Bhagawan Dattatreya gilt als die Inkarnation von Lord Brahma, Lord Visnu und Lord Shiva, die alle vereinte. Er war auch eine große Quelle der vedischen Lehren. Der Berg Girnar ist eine Bergkette mit Gipfeln von 600 bis 1200 m hoch. Viele alte Ashrams, Tempel und Meditationshöhlen, sind über den höheren Teil verteilt. Im Gipfelbereich befinden sich die meisten. Der Dattatreya Ashram ist über zehntausend Stufen erreichbar. Viele abenteuerlustige Suchende bereisen den Ashram, werden sehr inspiriert und fühlen sich sehr gesegnet.

Das Kriya Yoga Seminar wurde in den Räumen eines großen Ashrams mit Gästehäusern gehalten, das in einem ca. 250.000 m² großen Wald liegt. In der schönen Landschaft werden möblierte Unterkünfte, Parks und große Terrassen mit Meditationsplätzen geboten. Es gibt eine riesige Küche mit mehr als drei großen Speisesälen. Diese liefern mindestens zweimal täglich vegetarische Mahlzeiten, d.h. das Mittagessen und das Abendessen. Es gibt auch viele Tempel, Picknickstellen und Wanderbereiche auf dem Gelände. Alle dieses wird überragt von den großen Girnar Bergen.

Der Gujarat Staat ist auch der Heimatstaat von Krishna und seines Jaadav-Imperiums. Die Hauptstadt Krishnas war in Dwarka am Meer, später bekannt als das arabische Meer, ein Teil des Indischen Ozeans.

Krishna ist der Aadi-Guru des Kriya Yoga und der praktischen Spiritualität. Er lehrte diese Arjuna auf dem großen Schlachtfeld von Kurukhetra, nahe bei Hastinapur, das wir

jetzt kennen als Delhi und Neu Delhi. Diese Lehren Krishnas stehen in der heiligen Bhagavad Gita, dem Lied Gottes, das ewigen Wert bezüglich eines gesegneten, stressfreien Lebensstils und für höhere Spiritualität und Philosophie hat.

Die grundlegende Botschaft der Bhagavad Gita ist: „Das Leben soll gelebt werden – gelebt in aller Gesamtheit, glücklich, gesund, positiv, liebevoll, harmonisch, helfend, furchtlos und großmütig.“

In jeder Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh erörtern wir die Botschaft der Bhagavad Gita in einem einfachen, praktischen Stil, so dass sie richtig verstanden und im täglichen, geschäftigen Leben geübt und angewandt werden kann. Sorge wird darauf verwandt zu sehen, dass der Geist der Botschaft Krishnas erhalten und unverfälscht bleibt.

Im Kriya Yoga Sandesh von Oktober und November 2014, kamen wir bis zum Vers acht des Kapitels fünfzehn der Bhagavad Gita.

Jetzt folgen wir der Diskussion vom Vers neun des Kapitels fünfzehn der Bhagavad Gita.

Diese wenigen wichtigen Verse beschreiben die einzelne Seele, die einen Körper im Tod verlässt und einen neuen Körper einnimmt, um ihr Karma oder ihr Schicksal oder ihre Taten auszuarbeiten, physisch, geistig und wörtlich. Die individuelle Seele ist Jeevaatma oder Wesen, die oberste Seele ist Paramaatma oder Gott.

SHROTRAM CHAKHYUH SPARSANAM CH

RASANAM GHRAANAMEBA CH

ADHISTHAAYA MANASCHAAYAM

BISAYAANUPASEBATEY

(B.G. CH-15; V-9)

Vers Analyse:

SHROTRAM----- DIE OHREN

CHAKHYUH----- DIE AUGEN

SPARSANAM----- DAS TASTORGAN

CH----- UND

RASANAM----- DAS GESCHMACKSORGAN

GHRAANAM----- DAS GERUCHSORGAN

EBA-----SOGAR

CH----- UND

ADHISTHYAAYA----- DEN VORSITZ HABEN; DARÜBER SITZEND

MANAH----- DER VERSTAND

CH----- UND

AYAM----- ER (DAS SELBST)

BISAYAAN----- DIE SINNESOBJEKTE

UPASEBATEY----- GENÜSSE; ERFAHRUNGEN

Allgemeine Bedeutung:

Die individuelle Seele, Jeevaatma, hat die Leitung über die Organe Augen, Ohren, Tastsinn, Geschmackssinn, Geruch und Verstand. Mit deren Hilfe erfährt und genießt sie die Objekte der Sinne.

Erklärende Notizen:

Das individuelle Selbst, Jeevaatma, ist die Leitung der Organisation der von der Natur zusammengesetzten verschiedenen biologischen, physiologischen und psychologischen Organe. Dies ist so bekannt. Dies ist mit einer mikrokosmischen Gesellschaft vergleichbar. Diese verschiedenen Abteilungen oder Organe benutzend, sammelt das Jeevaatma Information, verarbeitet sie und gibt Handlungsanweisungen und genießt im weiteren Prozess die Erfahrungen.

In einem weisen Zustand hält das Jeevatma, regierend über der Organisation der Organe, diese disziplinierend und leidet nie oder bekommt keinen Stress.

Dinge laufen jedoch falsch, wenn die Disziplin vernachlässigt und ignoriert wird oder diese verschiedenen Einheiten der Organisation ihren Chef ignorieren und unkontrollierbar werden und Chaos entsteht mit negativen Erfahrungen, die als Leid empfunden werden.

UTKRAAMANTAM STHITAM BAAPI

BHUNJAANAM BAA GUNAAWITAM

BIMOODHAA NAANU PASHYANTI

PASHYANTI GNYAANACHAKHYUSAH

(B.G. CH-15; V-10)

Vers Analyse:

UTKRAAMANTAM-----	ABFAHREN
STHITAM-----	BLEIBEN; RESIDIEREN
BAA-----	ODER
API-----	AUCH
BHUNJAANAM-----	GENIESSEN
BAA-----	ODER
GUNAAANWITAM-----	IN BEZIEHUNG MIT GUNAS
BIMOODHAA-----	GETÄUSCHTE PERSONEN
NA-----	NICHT
ANUPASHYANTI-----	NICHTWAHRNEHMEN; NICHTSEHEN
PASHYANTI-----	WAHRNEHMEN; SEHEN
GNYAANA CHAKHYUSAH-----	MIT DEM WEISHEITSAUGE

Allgemeine Bedeutung:

Die Seele, während sie den Körper verlässt oder während sie im Körper wohnt und die Erfahrungen genießt oder wenn sie im Zusammenspiel mit den Gunas ist, kann von den Getäuschten nicht wahrgenommen werden. Nur jene, in denen das Auge der Weisheit aktiviert ist, können sie wahrnehmen.

Erklärende Notizen:

Die Seele oder Jeevaatma können nicht von den Sinnesorganen wahrgenommen werden, weil es viel subtiler als diese ist. Sogar der Verstand kann sie nicht wahrnehmen. Daher wählt die Seele ihre eigene Zeit entweder den Körper im Tod zu verlassen oder mit ihm das Leben durch die Sinnesorgane und im Zusammenspiel mit den drei Gunas zu erfahren und zu genießen. Dies kann nur durch das dritte Auge oder dem spirituellen Auge der Weisheit wahrgenommen werden. Die unklugen, getäuschten

Personen können sie nicht wahrnehmen und sind daher Opfer der Gesetzes des Karmas und werden während ihres Lebens viel erleiden und aufgrund ihres konditionierten Verstandes gestresst. Die Getäuschten sind von Maya oder der Relativität geblendet. Nur ein wahrer Guru kann dem Suchenden helfen, seine Weisheit oder geistiges Auge zu aktivieren und ihm zu ermöglichen, diese Wahrheit zu erkennen.

JATANTU JOGINA SCHAINAM

PASHYANTYATMANYA BASTHITAM

JATANTOAPYAKRUTAATMAANO

NAINAM PASHYANTYA CHETASAH

(B.G. CH-15; V-11)

Vers Analyse:

JATANTAH----- SICH BEMÜHEND, ES BESTÄNDIG VERSUCHEN

JOGINAH----- DIE YOGIS

CH----- UND

ENAM----- DIES

PASHYANTI-----WAHRNEHMEN; ERKENNEN

AATMANI----- IN DER SEELE

ABASTHITAM----- INNE SEIN; WOHNEN

JATANTAH----- BESTÄNDIG FORTFAHREN; SICH BEMÜHEN

API-----AUCH

AKRUTAATMAANA-----UNSAUBER; NICHT RAFFINIERT

NA----- NICHT

ENAM----- DIES

PASHYANTI----- WAHRNEHMEN; ERKENNEN

ACHETASAH----- UNINTELLIGENT

Allgemeine Bedeutung:

Die geistig Suchenden, die fortfahren nach Vollkommenheit zu suchen, realisieren das Selbst in ihrem eigenen Herzen verweilend. Jedoch jene, deren Verstand nicht gereinigt ist, bleiben unklug und unintelligent, selbst wenn sie es weiterhin versuchen, können sie das Selbst nicht wahrnehmen.

Erklärende Notizen:

Zusätzlich zu ausreichender Übung ist die Fähigkeit zu verstehen (Intelligenz) erforderlich, um das Selbst in einem Selbst wahrzunehmen. Unruhe des Verstandes wird als unsauberer Verstand angesehen. Ein beruhigter und konzentrierter Verstand ist ein reiner Verstand. Die tägliche Kriya Yoga Übung macht den Verstand ruhig und rein, und verbessert nebenbei die Intelligenz und Fähigkeit der Erkenntnis. Um das zu erreichen, ist es notwendig, einen Lehrer zu haben.

JADAADITYAGATAM TEJO

JAGADBHAASAYATEAKHILAM

JACCHANDRAMASI JACCHAAGNAU

TATTEJO BIDDHI MAAMAKAM

(B.G. CH-15; V-12)

Vers Analyse:

JAT----- WELCHES

AADITYAGATAM----- IN DER SONNE WOHNEN

TEJAH----- LICHT

JAGAT----- WELT

BHAASAYATE-----SCHEINT; LEUCHTET

AKHILAM----- GANZ; GANZES

JAT----- WELCHES ICH

CH----- UND

AGNAU----- IM FEUER

TAT----- DAS

TEJAH----- LICHT

BIDDHI----- WISSEN; DASS

MAAMAKAM----- MEINES

Allgemeine Bedeutung:

Das Licht, welches in der Sonne ist und die ganze Welt erleuchtet und auch das Licht, das im Mond ist und auch das Licht und die Energie, die im Feuer ist, wisse, dass diese Lichter und diese Energie Meine sind.

Erklärende Notizen:

Das strahlende Licht der Sonne, das die ganze Welt erleuchtet, ist von Gott geliehenes Licht. Das lindernde freudige Licht des Mondes ist geliehenes Licht Gottes. Das Licht, die Hitze und Energie des Feuers, gehören Gott. Man sollte sich daran erinnern und zur Weisheit gelangen. Mit anderen Worten, die Sonne, der Mond und das Feuer sind Teile Gottes. Der wahre Meister ist Gott.

GAAMAABISHYA CH BHUTAANI

DHAARAYAAMYAHAMOJASAA

PUSNAAMI CHAUSADHEEH SARBAAH

SOMO BHUTWAA RASAATMAKAH

(B.G. CH-15; V-13)

Vers Analyse:

GAAM-----DIE WELT; DIE ERDE

AABISHYA----- DURCHDRINGEN

CH----- UND

BHUTAANI----- ALLE WESEN

DHAARAYAAMI----- WAHREN; UNTERSTÜTZEND

AHAM----- ICH

OJASAA-----DURCH MEINE ENERGIE

PUSNAAMI----- ICH NÄHRE

CH----- UND
AUSADHIH----- DIE MEDIZINISCHEN KRÄUTER
SARBAAH----- ALLE
SOMAH----- DER MOND
BHUTWAA----- GEWORDEN SEIN
RASAATMAKAH----- DAS LEBEN GEBEND

Allgemeine Bedeutung:

Ich durchdringe die Erde und unterstütze alle Wesen durch meine Energie. Ich werde das freudige Leben, das der Mond gibt und nähre die Heilkräuter.

Erklärende Notizen:

Es ist allein Gott, dessen Leben und dessen Energie die Erde und alle Wesen durchdringen und sie unterstützt und bewahrt. Das eigentliche Leben, das energisch wirkt und in allen Wesen pulsiert und es ihnen ermöglicht, sich zu erhalten und zu bleiben und zu gedeihen, das ist Gottes Lebensenergie oder Prana. Es ist Gott allein, der als der lindernde und heilende Mond erscheint und der die Heilkräuter nährt.

AHAM VAISWAANARO BHUTWAA

PRAANINAAM DEHAMAASHRITAH

PRAANAAPAANA SAMAAJUKTAH

PACHAAMIYANNAM CHATURBIDHAM

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

Vers Analyse:

AHAM----- ICH
VAISWAANARAH----- EIN SPEZIELLES FEUER VAISWANARA
BHUTWAA----- GEWORDEN SEIN
PRAANINAAM----- VON LEBENDEN WESEN
DEHAM----- DER KÖRPER
AASHRITAH----- SICH BEFINDEN

PRAANAAPAANA SAMAAJUKTAH- IN-VERBINDUNG MIT PRAAN UND APAAN

PACHAAMI----- ICH VERDAUE

ANNAM-----NAHRUNG

CHATURBIDHAM----- VIER ARTEN

Allgemeine Bedeutung:

Ich werde das Vaiswaanar-Feuer und wohne in allen lebenden Wesen. In Verbindung mit Prana und Apana, verarbeite ich die vier Arten der Nahrung.

Erläuternde Notizen:

Ich wohne in allen Wesen als das Verdauungsfeuer (Vaiswaanara Agni). Die vier Arten der Nahrung (die man kauen, saugen, lecken oder trinken kann), die von allen Wesen genossen werden, werden von mir verdaut, aufgenommen und verarbeitet, indem ich die Kombination des richtigen Prana verwende, das als Prana und Apana bekannt ist.

Liebe göttliche Freunde, wenn ihr diese Verse mit einem ruhigen Verstand und mit einer positiven Einstellung und frei von Vorurteilen und Schwächen studiert, dann kann man klar verstehen, dass die Quelle des Lebens, des Lichts, der Energie und das Sein aller Wesen nur Eins - die Seele, der Geist, Gott allein ist. Nichts existiert ohne ihn (das Ich).

Dies ist die Einheit in der Vielfalt. In Wirklichkeit gibt es keine Getrenntheit. Das allein EINE durchdringt und erhält die anscheinend erscheinenden Schöpfungen und Kreaturen als viele Vielfache. Die tägliche Kriya Yoga Übung macht das Denken ruhig und konzentrierend und rein. Dies ermöglicht uns, Vision, Wahrnehmung und Weisheit zu verfeinern, um die Wahrheit zu erkennen, die ewig ist. Jedes Wesen ist potentiell göttlich. Der Hauptzweck des Lebens ist, diese Einheit mit der Göttlichkeit SAT CHIT ANANDA zu realisieren. Dadurch erlangt man Vollkommenheit.

Anlässlich des glücklichen Jahres 2015 wünsche ich ein sehr glückliches, gesundes, wohlhabendes, harmonisches und erfolgreiches Jahr.

Mögen Gott und Gurus dich segnen, führen, schützen und inspirieren.

Mit Liebe und besten Wünschen,

In Demut,

Paramahansa Atmananda ji

ABSCHNITT-2

INSPIRATIONEN AUS DER INNEREN UNSTERBLICHEN UNENDLICHKEIT

A) YOGA VEDANTA:

1) DIE UPANISCHADEN:

- a) “DWAA SUPARNA SAKHAAYAA
SAMAANA BRUKHYAM PARISASWAJAATEY
TAYORANYAH PIPPALAM SWADWATYA—
NASHNNNNYO ABHICHAAKASHITI”
(MUNDAKOPANISAD; 3-1-1)

Allgemeine Bedeutung:

Hier wird der menschliche Körper mit einem Peepul-Baum verglichen. Auf diesem Baum leben zwei ähnliche, freundliche Vögel - einer ist die oberste Seele und der andere ist das biologische Selbst. In diesem Selbst, dem Baum entsprechend, wohnen beide in der Höhle des Herzens. Das biologische Selbst (Jeevaatma) ist nach Taten und deren Früchten süchtig und wird ein Opfer des kosmischen Gesetz des Karmas und ist gebunden. Das andere geistliche Selbst oder die Seele ist nicht an die Erfahrungen und Genüsse interessiert. Sie wird nicht von ihren Taten und deren Ergebnissen abhängig gemacht. Sie ist ungebunden. Sie ist für immer frei. Sie ist nur Zeuge.

- b) “SAMAANE BRUKHYE PURUSO NIMAGNO—
ANISHAYAA SHOCHATI MUHYAMAANAH
JUSTAM JADAA PASHYATYANYAMISHA—
MASYA MAHIMAANAMITI BEETASHOKAH”
(MUNDAKOPNISAD; 3-1-2)

Allgemeine Bedeutung:

Der erste und der zweite Vers sind komplementär und einander ergänzend. Im Selbst gleichen „Körperbaum“, in seinem tiefen Herzen, befinden sich das Selbst Gottes und das biologische Selbst (Jeevaatma). Solange das biologische Selbst nicht vom Gottselbst weiß und es nicht erkennt, bleibt es nach dem Gesetz von Karma, Belohnung und Strafe gebunden. Es ist nie frei, was hingegen die

Essenz des geistlichen Selbst ist. Im Ergebnis fühlt sich das biologische Selbst beschränkt, gebunden und es fühlt manchmal Ängste und Leiden. Wenn das biologische Selbst vom anderen geistlichen Selbst erfährt, wird es interessiert und passt darauf auf und erkennt seine Herrlichkeit, Großartigkeit, sein Licht und seine Unsterblichkeit. Sein Licht erleuchtet es und es realisiert die Wahrheit und wird sofort von Sklaverei und Leiden befreit.

- c) YADEWAYHA TADAMUTRA
YADAMUTRA TADANWIHA
MRUTYOH SA MRUTYUMAAPNOTI
YA IHA NAANEBA PASHYATI
(KATHOPNISAD; 2-1-10)

Allgemeine Bedeutung:

Dies allmächtige, alles wissende, formlose, gleichzeitig die Gesamtheit von Allem, die Ursache aller Ursachen, Param Brahmam, ist überall auf und in dieser Erde anwesend. Auch ist es in den Himmeln und allen anderen Welten. Dieses Höchste, das dort ist, ist auch hier anwesend. Dieses Eine und das einzige, oberste Wesen, Gott, lebt in allen Universen und Welten. Die Person, die diese Erscheinungen in endlosen, verschiedenen Namen und Formen sieht, verursacht durch Unkenntnis und der Vorstellung einer Vielzahl, wird ein Opfer endloser Zyklen von Geburt und Tod. Sie kann nicht leicht aus den Fängen der wiederholten Zyklen von Geburt, Krankheit, Zerfall und Tod entkommen. Deshalb sollte man mit fester und starker innerer Überzeugung das Eine und das allein oberste Wesen, Gott, mit seiner unvorstellbaren Kraft und Herrlichkeit, Manifestationen des Verschiedenen mit vielen Namen und Formen verstehen. Diese ganze Schöpfung wird sowohl innen als auch außen von dieser obersten Seele durchdrungen. Und daher sind all diese und jene Formen die Formen des Formlosen, sie sind seine Manifestationen.

2) ASTAAVAKRA SAMHITAA:-

- a) "ANTASTYAKTA KASAAYASYA
NIRDWANDWASYA NIRAASHISAH
YDRUCCHAYAAGATO BHOGO
NA DUHKHAAYA NA TUSTAYEY"
(Astaavakra Samhita; Ch-3; V-14)

Allgemeine Bedeutung:

Die Person, die auf weltliches Verlangen ihres Denkens verzichtet und die frei ist von der Dualität der Gegensätzlichkeit und frei von Begierden und Verlangen, solch einer Person widerfährt nichts, was in der Materie begründet ist und was entweder Schmerz oder Vergnügen verursachen kann.

- b) "TADAABANDHO YADAA CHITTAM
KIMCHIDBAAN CHHATI SHOCHATI
KIMCHINMUNCHATI GRUNWHATI
KIMCHIDRUSYATI KUPYATI"
(Astaavakra Samhita; Ch-8; V-1)

Allgemeine Bedeutung:

Es ist Sklaverei, wenn das Denken wünscht oder ersehnt oder trauert oder jedes Ding oder jede Situation bejammert, wenn es akzeptiert oder zurückweist, wenn es sich glücklich oder ärgerlich über irgendetwas fühlt.

- c) TADAA MUKTIRYADAA CHITTAM
NA BANCHHATI NA SHOCHATI
NA MUNCHATI NA GRUNWHATI
NA HRUSYATI NA KUPYATI
(Astaavakra Samhita; Ch-8; V-2)

Allgemeine Bedeutung:

Befreiung ist in dem Moment erreicht, wenn der Verstand frei von Begierden und Verlangen und Klagen ist. Befreiung ist erreicht, wenn der Verstand weder zurückweist oder akzeptiert oder sich nicht glücklich oder verärgert fühlt.

B) DIE HEILIGE BIBEL:

- 1) DER HERR IST MEIN LICHT UND MEIN HEIL; VOR WEM SOLLTE ICH MICH FÜRCHTEN! DER HERR IST MEINES LEBENS KRAFT; VOR WEM SOLLTE MIR GRAUEN!
(Psalm; 27:1)
- 2) 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)
- 3) SO SOLLST DU NUN WISSEN, DASS DER HERR, DEIN GOTT, EIN GOTT IST, EIN TREUER GOTT, DER DEN BUND UND DIE BARMHERZIGKEIT HÄLT DENEN, DIE IHN LIEBEN UND SEINE GEBOTE HALTEN, IN TAUSEND GENERATIONEN.
(5. Moses; 7:9)

C) VON RAMANA MAHARSI:-

- 1) Daher sage ich, erkenne, dass du wirklich unendliches, reines Sein bist - das Absolute.
- 2) Überlasse alles dem höchsten Meister. Ergib dich ihm ohne Zurückhaltung.
- 3) Wenn die falsche Identifizierung mit dem Körper aufhört, wird der Meister als niemand anderes als das SELBST erkannt.

D) VON LAHIRI MAHASAYA :

In allen Menschen gibt es sechs Chakren - diese werden SAT-CHAKREN bezeichnet. Diese SAT-CHAKREN halten alle Wesen gebunden. Wenn du, durch das Üben von Pranayam, dein Denken von Begrenzungen frei machst, das bedeutet in der Formlosigkeit zu bleiben, dann können diese Chakren dich nicht mehr gefangen halten. Dann wirst du verstehen, dass diese sechs Chakren überwunden worden sind.

Formlos bedeutet Shunyam, Leere, überhaupt nichts. Wenn du in dieser unbegrenzten Leere bleiben kannst, dann gibt es überhaupt kein Hindernis mehr. Die bewusste Gemeinschaft der Einatmungen und der Ausatmungen ist geistige Gemeinschaft oder Satsang oder die Gemeinschaft der Wahrheit. Wenn man die bewusste Gemeinschaft der Einatmungen und Ausatmungen behalten kann, dann kann man in Shunya oder der Leere verbleiben und erst dann verschwinden Egoismus, Sorgen, Sünde, Tugend, Begierden und Verlangen, all dies verschwindet und allein die Selbstrealisierung verbleibt.

Kundalini ist die Grundlage und Unterstützung. Sie ist schlafend, schlummernd. Sie ist im physischen Bewusstsein gefesselt. Sie muss in ihrer physischen Unterkunft gestört und daraus verbannt werden. Sie verbindet sich mit Shunyam (Shivam) sucht Schutz und Unterstützung und vereinigt sich mit Shivam.

NIRAASHRAYAM MAAM JAGADEESHA RAKHYA

Allgemeine Bedeutung: Oh Gott, ich bin schutzlos, ohne Rückhalt und hilflos.

Bitte, Herr der Schöpfung, segne mich, führe mich, schütze mich und inspiriere mich.

ABSCHNITT-3

CENTER NEWS

KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, BHAWANIPATNA, KALAHANDI:

Pujya Gurudev besuchte Bhawanipatna Mitte November und blieb bis zum Dezember mit einem vollen Zeitplan mit umfangreichen Programmen in anderen Ashrams und Zentren in Kalahandi, Koraput-Distrikt von Orissa und auch in Chhatishgad. Das Kriya Yoga Dhyana Kendra Kalahandi hat die Programme in verschiedenen Zentren und Orten geplant und geführt.

Die Jahresfeier von Kriya Yoga Dhyana Kendra Kalahandi wurde am 15. und 16. November gefeiert; die Details wurden in der vorherigen Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh mitgeteilt.

KRIYA YOGA DHYANA KENDRA SEVA SAMITI, DEOBHOG, CHHATISHGAD:

Die aufrichtigen und motivierten Kriyabans von Deobhog, Chhatisgarh haben eine amtlich eingetragene Kriya Yogaorganisation und es ist ihnen auch gelungen, ihr eigenes Ashram-Gebäude zu bauen. Pujya Gurudev, begleitet von einem Team von aktiven Yogacharyas aus dem Bhawanipatna Ashram und dem Dharmagarh Ashram reiste nach Deobhog am 21. November 2015, um die jährliche Feier zu besuchen. Es gab eine einzigartige Kombination von Kultur und Sprache aus den Staaten Orissa und Chhatishgad, da dieser Ort an der Grenze der zwei Staaten liegt. Gurudev wurde herzlich empfangen und nach Arati wurden viele Menschen in Kriya Yoga eingeweiht. Es gab eine Pravachanam Stunde mit Gurudev in der Nachmittagssitzung. Die Leute dort zeigten ein großes Interesse und die Feier wurde ein großer Erfolg. Gurudev und das Team kehrten am Abend nach Dharmagarh zurück, um die jährliche Feier des Dharmagarh Ashram zu besuchen, die an den nächsten zwei Tagen gefeiert wurde.

KRIYA YOGA KENDRA, DHARMAGARH, KALAHANDI:

Die Kriyabans von Dharmagarh, Kalahandi feierten mit der Führung von Yogacharya Basanta Baba und Sunil Baba die jährliche Feier des Ashrams am 22. und 23. November 2014.

Jetzt hat das Ashram sein eigenes Gebäude mit einem Garten und Platz für die Erweiterung der Meditationshalle. Alle Kriyabans sind hochmotiviert, um Kriya Yoga und praktische Spiritualität zu üben und zu verbreiten.

Eine heilige Feuerzeremonie wurde gehalten (Yagnya) mit Chantings von vedischen Mantren und Kriya Yoga Übungen, Gebeten und Seminaren.

Es gab viele Aufnahmen und separate Klassen für den ersten und höhere Kriyas.

Sattwische, vegetarische Mahlzeiten wurden allen gereicht, die anwesend waren, es waren mehr als einige Hundert.

Jede Woche wird einmal oder zweimal eine Gruppenmeditation unter der Führung von Yogacharyas gehalten. Spezielle Feiern werden auch bei besonderen Anlässen gehalten.

Yogacharya Umesh Baba, Yogacharya Panchanan Baba, Yogacharya Sunil Baba und Yogacharya Dr. Jenas Baba besuchen das Zentrum häufig und bieten Führung und Unterstützung an.

KRIYA YOGA CENTER, JAYAPATNA, KALAHANDI:

Dieses aufstrebende Kriya Yoga Zentrum, das tief in der ländlichen Provinz des berühmten Bezirks von Kalahandi liegt, gewinnt an Bedeutung.

Obwohl das Zentrum relativ jung ist, wächst die Mitgliederzahl schnell. Die Leute sind motiviert, energisch und gastfreundlich und haben große Wertschätzung für Gott, Gurus und Kriya Yoga.

Unter der fähigen Führung von Kriyaban Subas Mund Baba und seiner Familie und dem Yogacharya Upendra Baba macht Kriya Yoga hier rasche Fortschritte.

Es gibt einige nette Tempel hier. Sie haben ihre Türen für Kriya Yoga geöffnet und bieten viel Hilfe an.

Das Kriya Yogazentrum Jaypatna verbreitet auch die Botschaft von Kriya Yoga und praktischer Spiritualität in den umliegenden Dörfern und Städten.

Pujya Gurudev besucht sie regelmäßig und gibt seine Segnungen und seine Führung. Yogacharya Umesh Baba, Yogacharya Panchanan Baba, Yogacharya Sunil Baba besuchen und bieten ebenfalls Hilfe und Führung.

Es gab ein Programm am 30. November 2014 bei Jaipatna. Das Programm wurde in Gayatri Mandir arrangiert. Es gab Aufnahmen, Meditationen, Pravachan und Prasad Sevnam.

KRIYA YOGA AKADEMIE IN MOHAN GIRI, KALAHANDI:

Unter der kompetenten Anleitung von Yogacharya Umesh Baba und Janakdhari Baba feierte das Zentrum am 3. Dezember 2014 seinen Geburtstag begleitet von der heiligen Präsenz von Gurudev Paramahansa Atmananda ji Mahara. Es gab viele Initiationen von Schülern und Studenten, sowohl Jungen als auch Mädchen. Ihnen wurde geraten, Kriya-Yoga Seminare auf bezirklicher Ebene, Staats-Ebene und auch nationaler Ebene zu besuchen.

Es fand auch ein Seminar und ein Treffen des Lehrkörpers und Pravachana durch Gurudev statt. Auch gab es Prasadasevan mit köstlichem Khichidi (Reis mit Dal). Viele Menschen waren da und es war ein großer Erfolg.

Der Ashram liegt an einem schönen Ort, umgeben von Bergen und Dschungel. Es gibt eine große Entschlossenheit unter den Kriyabans und ihren Familien, die Infrastruktur zu verbessern und viele karitative Tätigkeiten zu unternehmen, zusätzlich zu der Praxis des Kriya Yoga und der praktischen Spiritualität.

KRIYA YOGA PRAVACHANA SEMINAR IN JEYPUR, ODISHA:

Ein Pravachan-Programm fand in Jeypur im Bezirk Koraput statt. Gurudev besuchte es am 5. Dezember, 2015 mit Umesh Baba und anderen Yogacharyas. Das Programm wurde von Geeta Bhawan zusammengestellt. Ein großes Publikum nahm an der Pravachana von Gurudev teil und bekam viele Informationen über Kriya Yoga und seine Vorzüge.

KRIYA YOGA PRAVACHANA SEMINAR IN KINERKELA, KALAHANDI:

Kinerkela, ein gebildetes und gut organisiertes Dorf am Rande einer Nationalstraße, liegt ein paar Meilen von Kesinga im Bezirk Kalahandi in Odisha. Gurudev war dort zu einem Pravachana eingeladen.

Fast alle Dorfbewohner, in Zahlen Tausende, waren versammelt, um Gurudev mit traditionellen Sankirtana-Darbietungen (rituelles Tanzen und Trommeln) zu empfangen. Die Leute aus dem Dorf, einschließlich Kindern und Frauen nahmen an der Pravachan mit größtem Interesse teil. Alle wurden von Pujya Gurudev gesegnet und das Programm war ein großer Erfolg.

KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, ROURKELA, ODISHA:

Das Kriya Yoga Dhyana Kendra Zentrum in Rourkela kann als Schoß der Kriya Yoga Bewegung von Pujya Gurudev Baba Atmananda ji bezeichnet werden. Unsere regelmäßigen Aktivitäten laufen reibungslos. Mangal Arati beginnt um 05.30 Uhr, die Meditation um 6.30 Uhr, gefolgt von Chandi Path, Gita Path und Puranapurush Path. Am Abend beginnt Arati um 18.00 Uhr. Es folgen Chandi Path, Gita Path und Puranapurush Path und schließlich die Meditation.

Am 27. Dezember 2014 fand ein Pravachan-Programm in Udit Nagar, Rourkela statt. Gurudev Paramahansa Atmananda ji gab einen Pravachan darüber, wie Kriya Yoga als wissenschaftlicher Weg zur Selbst-Realisation führt. Viele Kriyabans und Nicht-Kriyabans nahmen daran teil.

Am 4. Januar 2015, fand in Erinnerung an Paramahansa Yogananda (sein Geburtstag 1893) ein spezielles Gesundheitscheck-Lager im Ashram statt. Wir verteilten auch Kekse an jeden Patienten.

Es gibt eine karitative Klinik einmal die Woche am Sonntag. Spenden dafür und für die ordentliche Organisation des Ashram sind willkommen.

KRIYA YOGA ZENTRUM, BANGALORE, INDIEN:

Bangalore oder Bangaluru, in Südindien ist das indische Äquivalent des Silicon Valley in den USA. Es verfügt über zwei Kriya-Yoga-Zentren, eines in der Nähe des alten Flughafen, Vinayak Nagar und das zweite ist auf dem Campus des Indian Institute of Science, nahe dem Stadtbahnhof. Die Yogacharyas Peetabasa Baba und Rout Baba sind die verantwortlichen Leiter. Die Stadt ist bekannt für ihren hohen Anteil an jungen Führungskräften und Managern. Dementsprechend stark ist der Stress, Scheidungen und Selbstmordraten sind hoch. Doch es gibt auch eine große Wertschätzung des Kriya Yoga und der Meditationstechniken und anderer Stress-Management-Maßnahmen.

Pujya Guru ji besucht das Kriya Yoga Zentrum mindestens zweimal im Jahr. Einweihungen und Gruppenmeditationen finden regelmäßig einmal die Woche statt. Viele der (dort arbeitenden) Wissenschaftler sind in Kriya Yoga geschult und praktizieren regelmäßig. Obwohl die Menschen sehr stark beschäftigt sind, finden sie doch noch Zeit zur Yoga-Meditation. Viele kommen mit ihren Kindern zum Meditationskurs, die so auch die Gelegenheit erhalten, den Kriya Yoga und praktische Spiritualität schon in einem sehr zarten Alter kennenzulernen.

KRIYA YOGA ZENTRUM, AHMEDABAD, GUJARAT:

Der Höhepunkt der vielen Aktivitäten war ein viertägiges Retreat in den alten Girnar Bergen in Junagadh im Staat Gujarat, Indien. Es war eine sehr gut durchdachte,

effizientes Seminar, das von Yogacharya Munjal Baba und den aufrichtigen und effizienten Kriyabans von Ahmedabad, Gujarat organisiert wurde.

Es gab geführte Meditation des ersten Kriya und höherer Kriyas.

Das gesamte Seminar fand im Campus eines großen Ashram-Komplexes in schöner, natürlicher Umgebung statt. Zusätzlich zu den Meditationen und Gebeten, gab es Besichtigungen und Wandertouren.

Am Stammsitz des Kriya Yoga Center in Ahmedabad, finden regelmäßige wöchentliche Sitzungen unter der Leitung von Yogacharya Munjal Baba statt.

Pujya Guruji, Paramahansa Atmananda ji besuchte und führte und segnete die noblen Aktivitäten.

Es gab Einweihungen in den höheren Kriya und in die Praxis.

KRIYA YOGA CENTER, BHUBANESWAR, INDIA:

Das Kriya Yoga Zentrum Bhubaneswar kann als Knotenpunkt der globalen Kriya-Yoga-Bewegung bezeichnet werden. Von diesem Kriya-Yoga-Zentrum aus, koordiniert Baba Aditya ji die Aktivitäten und Programme der globalen Kriya-Yoga-Foren, die von Sat Guru Paramahansa Atmananda ji gegründet wurden und geleitet werden. Baba Aditya ji hilft Pujya Gurudev bei der Organisation der Kriya Yoga-Programme und bei der Verwaltung von vier anderen Kriya Yoga Ashrams neben dem Bhubaneswar Zentrum.

Fast täglich gibt es geführte Gruppenmeditationen, Initiationen nach Vereinbarung und Beratung.

Das Zentrum ist auch ein häufig besuchter Ort von Pujya Gurudev auf seinen verschiedenen Kriya-Yoga-Touren. Langsam, aber stetig lernen mehr und mehr Menschen dieses Zentrum der Lehren und praktischen Übungen des Kriya Yoga kennen.

Gott und die Gurus sind groß.



KRIYA YOGA SANDESH

SONDERTEIL

BOTSCHAFT DER KRIYABANS:

Was ist Kriya Yoga?

Es ist eine Technik, die mir erlaubt, mich mit Gott zu treffen.
Das Fahrzeug, das wir wählen, IHM zu begegnen, ist die Liebe.
Auf dem Altar meines Herzens erbiere ich IHM all meine Liebe, alle Freude und jede Erfahrung, die ich habe. Und, während ich die Kriya-Techniken praktiziere, fühle ich, dass es keinen Unterschied zwischen mir und dem Einen gibt.
Nicht, dass ich in der Lage wäre, die Einheit mit Gott in Samadhi zu erreichen, aber die Techniken zu üben, ermöglicht es mir, zu hoffen und zuversichtlich zu sein, diese Einheit eines Tages zu erleben.

Petra

Kriyaban aus Hamburg, Deutschland.

Für mich bedeuten die Kriya-Yoga-Techniken eine Gelegenheit für Gott (Das Höchste Wesen) mir Momente der (und in der) Ewigkeit zu zeigen.
Natürlich hat das Höchste Wesen unbegrenzte Möglichkeiten, mir Momente der Ewigkeit zu offenbaren, aber die Kriya Methode, ist für mich am geeignetsten, meine Offenheit, Sein Geschenk zu akzeptieren, zu zeigen. So bedeutet Kriya für mich, die Methode meine Hände zu reinigen und zu leeren und das Geschenk (und die Gegenwart) Gottes zu akzeptieren.

G.S.

Kriyaban aus Hamburg, Deutschland

In dir sein, Herr, das ist alles.

Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende.

Die leiblichen Augen schließen,

die Augen des Herzens öffnen

und eintauchen in deine Gegenwart.

Ich hole mich aus aller Zerstreutheit zusammen

und vertraue mich dir an.

Ich lege mich in dich hinein
wie in eine große Hand.
Ich brauche nicht zu reden, damit du mich hörst.
Ich brauche nicht aufzuzählen, was mir fehlt,
ich brauche dich nicht zu erinnern
oder dir zu sagen, was in dieser Welt geschieht
und wozu wir deine Hilfe brauchen.

[...]

In dir sein, Herr, das ist alles,
was ich mir erbitte.
Damit habe ich alles erbeten,
was ich brauche für Zeit und Ewigkeit.

Jörg Zink

BOTSCHAFT AN DIE KRIYABANS

Liebe gottgleiche Freunde,
ihr seid so sehr im Glück, dass Ihr euch an eure eigene Gesundheit, Glück und Lebensqualität erinnern müsst. Das ist so, weil ihr in den Kriya Yoga eingeweiht worden seid und ihr es gelernt habt und es praktiziert.
Die Vorteile des Kriya Yoga sind immens und können nicht vollständig beschrieben werden.
Jede Kriya Yoga Technik hat, körperliche, geistige, intellektuelle und geistige Vorteile.
Maha Avatar Babaji zitiert häufig aus der Bhagavat Ghita, was Paramahansa Yogananda nicht vergaß, häufig zu wiederholen:

NEHAABHI KRAMANAASHOASTI
PRATYABAAYO NA BIDYATEY
SWALPAMAPYASYA DHARMASYA
TRAAYATEY MAHAJO BHAYAAT
(B.G. Kapitel 2; Vers 40)

Generelle Bedeutung:

Die Investition von Zeit, Energie und Aufwand in diesen Yoga ist nie verschwendet, noch verschwindet sie. Es gibt keinen nachteiligen Effekt. Selbst eine geringe oder begrenzte Praxis dieser großen göttlichen Technik rettet einen vor der großen Angst vor Krankheit, Verfall und Tod.

VORTEILE DES OM KRIYA:

In dieser Ausgabe wollen wir über die Vorteile des OM Technik des Kriya Yoga diskutieren. Einige wichtige Eckpunkte sind:

- 1) Auf der physischen Ebene ist sie eine große Selbstheilungs- und Selbststärkungstechnik. Sie ist auch als Atmungs (Praanic)-Heilungs-Technik bekannt.
- 2) Auf der Astralebene verhindert und lindert sie die negativen astrologischen Auswirkungen der Sterne und Planeten, die durch die Sukhma, die astralen Aspekte der Chakren, vermittelt werden.
- 3) Auf der spirituellen Ebene, hilft sie bei der Überwindung des Körper- und des Geist-Bewusstseins, welche Hindernisse bei der tiefen Meditation über Das Formlose (Wirkliche Meditation oder Paraabasthaa) darstellen.

ENTSPRECHUNGEN:

Jedes Chakra hat physische, astrale und Taattwik-Entsprechungen.

1) Auf der physikalischen und physiologischen Ebene ist das Folgende die entsprechende Anatomie und Physiologie:

a) Mooladhara Chakra (unteres Zentrum) (Sacro-Steißbein-Nervengeflecht)

Reguliert die Gesundheit und die Funktionen der Ausscheidungsorgane und die Fortpflanzung (Sitz des Apaana).

b) Swadhisthan Chakra (Unterbauch-Nervengeflecht)

Reguliert die Funktionen und die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der inneren Organe der Fortpflanzung und Ausscheidung (Sitz Apaana).

c) Manipura Chakra (Dünndarm oder Solarplexus)

Reguliert die Funktionen und die Gesundheit der lebenswichtigen Organe der Verdauung, Nährstoff-Aufnahme, des Stoffwechsels und der Energieproduktion, das Immunsystem, Hormonsystem usw. (Sitz der Samaana).

d) Anaahata Chakra (Herz-Lungen-Plexus)

Reguliert die Funktionen und die Gesundheit des Herzens, der Lunge und der großen Gefäße in der Brust. Beschäftigt sich mit der Durchblutung, Entschlackung, Ernährungs- und Sauerstoffversorgung jeder Zelle, Gewebe und

Organe. Oben, unten und in der Mitte. Es ist Leben und das Lebendige selbst (Sitz der Vyaana).

e) Visuddha Chakra (Kehlkopf-Rachen)

Reguliert Atmung, Sprechen, Essen, Schlucken, Husten, Niesen etc. und sorgt für deren effiziente Arbeitsweise (Sitz der Praana).

f) Aagnyaa Chakra (Hypothalamus-Hypophysen-Komplex)

Reguliert die Funktionen des ganzen Körpers in enger Verbindung mit dem Gehirn. Hilft beim Überleben, sowohl unter normalen als auch außergewöhnlichen Umständen. Es bestimmt über alle anderen Chakren und den Plexus. Es sammelt Rückmeldungen von verschiedenen Teilen und Systemen des Körpers, übermittelt sie an das Gehirn (Großhirnrinde, die Sahasrar Mahachakra) und nimmt Aufträge von diesem zum Zweck einer effizienten und angemessenen Funktion entgegen. (Sitz Praana)

g) Sahasrar Mahachakra (Großhirnrinde)

Die Hauptsteuerung des Lebens und des Lebendigen übernimmt die Rolle von Brahma, Vishnu und Maheswara, also Kreativität, Versorgung und Schutz, sowie Zerstörung und Konservierung (Sitz der Udaan).

1) Chakra Balance:

Die Gesundheit und Vitalität aller dieser inneren Organe kann durch die richtige und korrekte Praxis des Om Kriya verbessert werden, individuell und kollektiv.

Wenn Funktionsstörungen oder ein Ungleichgewicht in der jeweiligen Region der Chakren vorliegen, kann die richtige Durchführung der Om-Technik, den Körperteilen Balance und Heilung verleihen.

2) Besseres Gedächtnis und Konzentration:

Wird die Om-Technik mehr im Sahasraar- und Aagnyaa-Chakra-Bereich durchgeführt, kann sie die Unruhe und die Reizbarkeit des Geistes beruhigen und das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit des Geistes stärken.

3) Chakren und TAATTWIK Betrachtung:

Nach der Yoga-Philosophie ist die Schöpfung aus den fünf großen Elementen geschaffen - der Erde, dem Wasser, dem Feuer, der Luft und dem Raum bzw. dem Vakuum. Die Reihenfolge / Abfolge der Schöpfung war: Vor der Schöpfung, existierte nichts außer dem unmanifesten Gott. Gott wollte erschaffen. Aus seinem Willen heraus entstand der Raum, aus dem Weltraum entstand die Luft, aus der Luft entstand Feuer, aus dem Feuer entstand das Wasser, aus dem

Wasser entstand die Erde. Aus der Erde entstand pflanzliches Leben, tierisches Leben und so weiter. Jedes pflanzliche und tierische Leben entstand also aus diesen fünf großen Elementen oder Pancha Maha Bhuta.

Dementsprechend werden diese durch die Chakren in der Wirbelsäule und dem Gehirn der Menschen repräsentiert.

4) Chakren und ihre Repräsentanzen:

Die Mooladhaar Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule repräsentiert das Element Erde.

Die Zeugungs-Chakra repräsentiert das Element Wasser.

Die Nabelchakra repräsentiert das Feuerelement.

Das Herz-Chakra steht für das Element Luft.

Der Hals oder das Hals-Chakra steht für das Raumelement.

Das Hinterkopf-Chakra steht für die Seele.

Das oberste Chakra an der Krone des Kopfes repräsentiert Gott.

Abgesehen von den obersten zwei Chakren, können sich die übrigen fünf Chakren unregelmäßig verhalten und ihre unausgewogenen Funktionen können Krankheiten verursachen und spirituellen Fortschritt behindern.

Die korrekte Anwendung der Om-Technik oder der Om-Kriya (unter der Leitung des Gurus) kann heilen und das Ungleichgewicht korrigieren. Dies hilft bei einem beschleunigten spirituellen Fortschritt, der zu Selbst-Verwirklichung führt.

Dies sind in Kürze einige Aspekte der Om-Technik oder Om Kriya.

OM TAT SAT OM

(Gott ist die einzige Wahrheit)

Tat Twam ASI

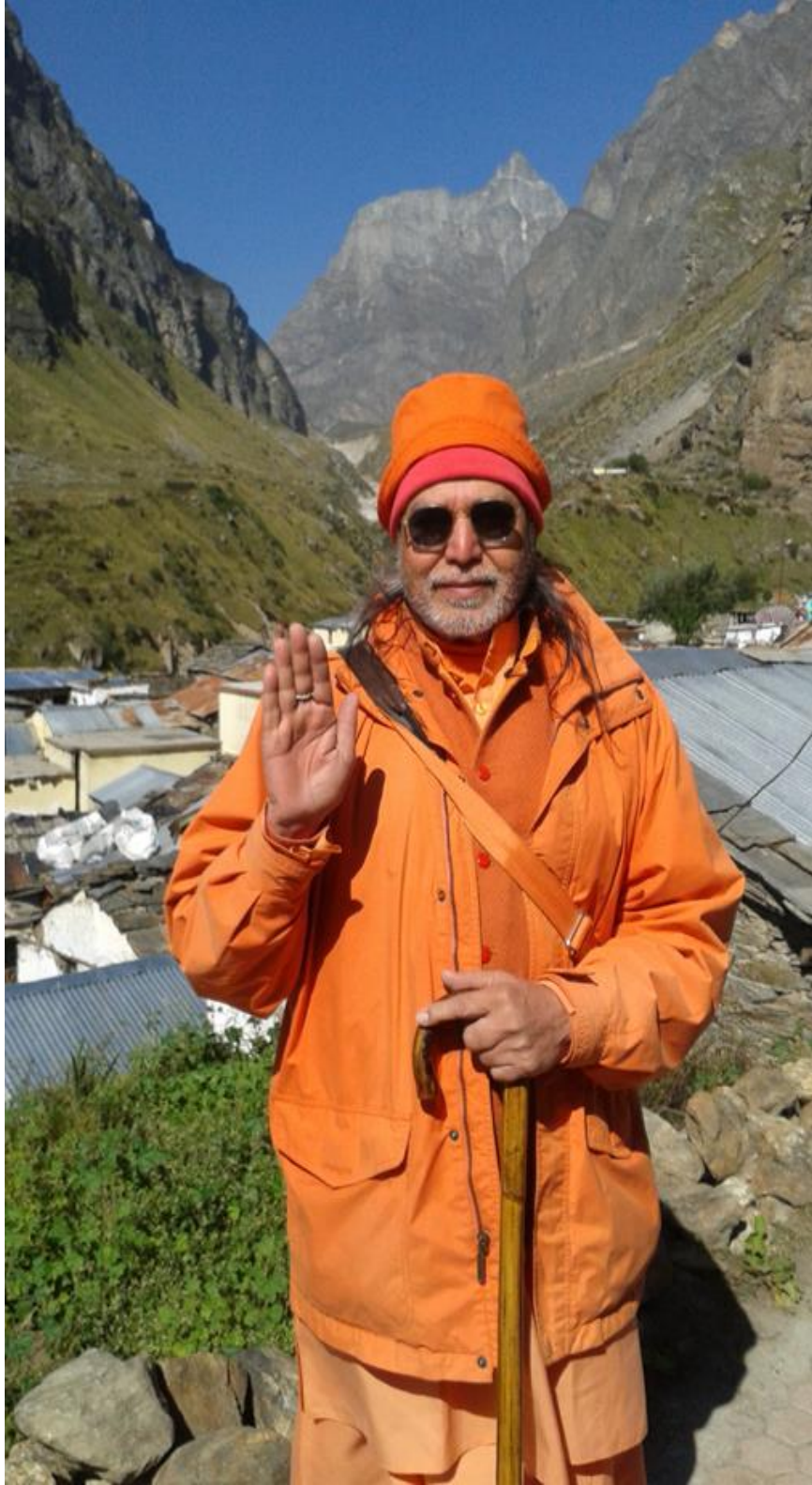
(Das bist du!)

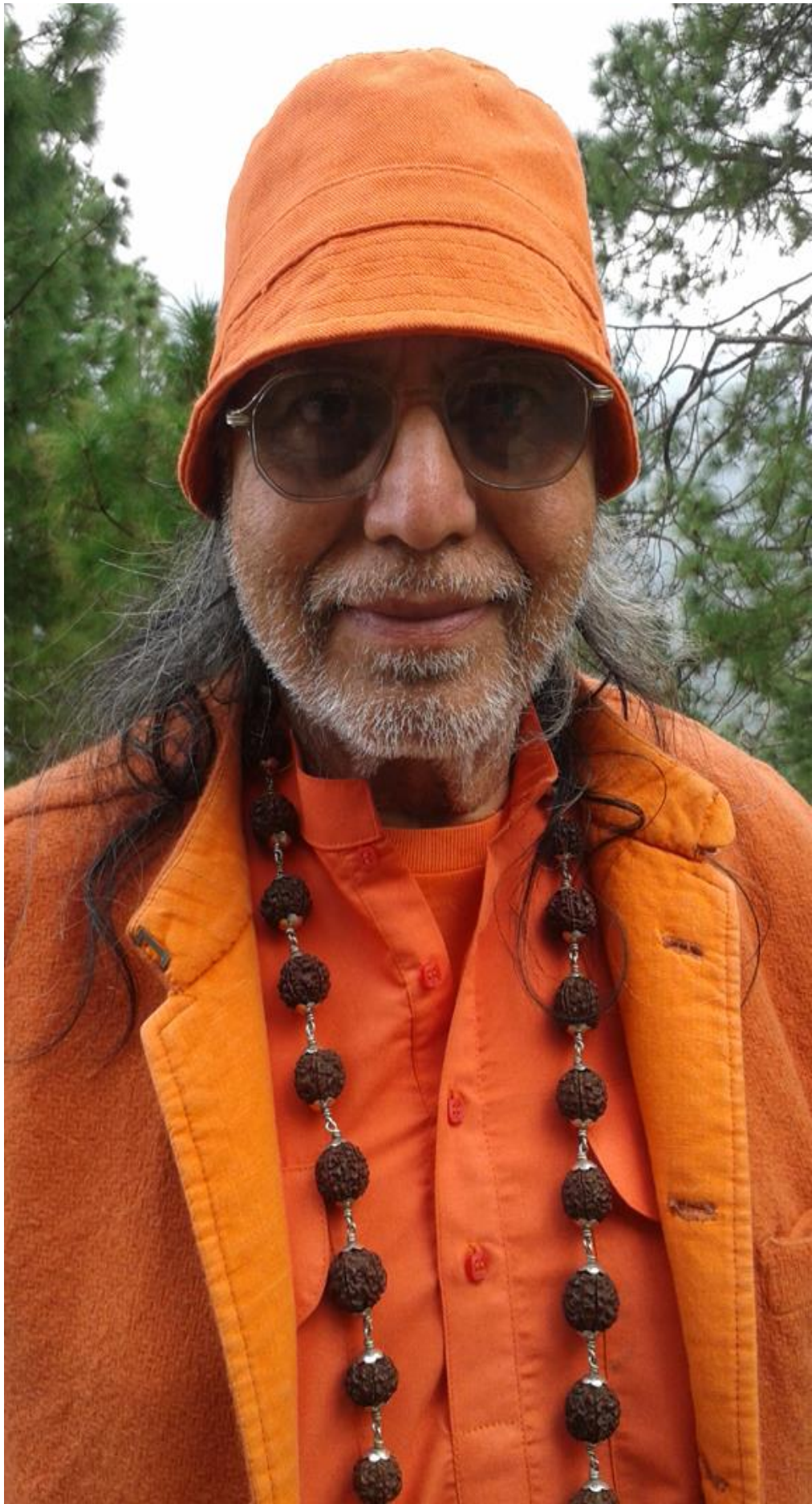
Mit Liebe und besten Wünschen, demütig

Baba Atmananda ji

FOTO BEREICH













OM TAT SAT OM

(That is the Absolute Truth)

**© 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

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