



## **Newsletter (Sandesh) – April-Mai, 2017**

---

***NAA BIRATO DUSHCHARITAANNAASHAANTO***

***NAA SAMAAHITAH***

***NAASHAANT MAANASO BAAPI***

***PRA GNYAANE NAINA MAA PNUYAAT***

***(KATHOPANISAD; 1-2-53-24)***

### **ALLGEMEINE BEDEUTUNG:**

**DIE PERSON, DIE NICHT FREI VON BÖSEN VERSUCHUNGEN IST, HAT KEINE KONTROLLE ÜBER IHREN GEIST UND IHRE SINNE ENTWICKELT, IHR DENKEN IST NICHT KONZENTRIERT. WER NICHT FREI IST VOM VERLANGEN NACH LUXUS UND SINNESGENÜSSEN, SOLCHE EINE PERSON KANN DIE SEELE NICHT NUR DURCH INTELLEKT UND WISSEN REALSIEREN.**

---

## ABSCHNITT 1

### BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

#### RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAD GITA - TEIL 133

Liebe göttliche Freunde,

Pranams, liebe Grüße.

Ich hoffe, dass es dir gut geht und du das Leben genießt und zu deiner Zufriedenheit lebst.

Das Leben ist ein gemischter Segen. Es ist wie die Wellen im Ozean. Manchmal gibt es Hochpunkte, manchmal Tiefpunkte. Du hast keine Wahl, wenn Du entweder das eine oder das andere hast.

Glücklich zu sein oder unglücklich ist deine Wahl und die Macht auszuwählen ist in dir. Stress zu haben oder stressfrei zu sein ist in deiner Hand, da du durch deinen Verstand wählst.

Der Haupthandelnde ist dein Verstand in diesem Drama der Schöpfung. Dein Intellekt ist der Regisseur in diesem Spiel von Maayaa oder Relativität, die Schöpfung genannt wird.

Deine Seele oder dein Geist ist der Zeuge.

Die meisten Leute mögen es nicht, alleine zu leben. Sie brauchen Freunde. Aber was man wirklich braucht, ist ein wahrer Freund, ein Freund bei schönem Wetter und bei schlechtem Wetter. Wenn man nicht vorsichtig bei der Auswahl echter Freunde ist, werden schöne Wetterfreunde reichlich vorhanden sein, die verschwinden, wenn man sie bei schlechtem Wetter braucht. Diese Freunde haben ihre eigene egoistische Agenda und können dir großen Schaden zufügen, anstatt viel benötigte Hilfe zu geben.

Den wahren Allwetterfreund muss man nicht draußen suchen. In der Bhagavad Gita gibt Krishna Rat und Einblick in das große Glück, den besten Allwetterfreund zu haben und wie man ihn auswählt. Der wahre Freund muss saattwik sein, man muss raajsik und taamasik Freunde vermeiden.

Dieser Freund ist der eigene Geist. Wenn der Geist unter der eigenen Kontrolle steht und saattwik ist, ist es dein bester Freund. Wenn der Geist nicht unter Kontrolle ist, wird er zum schlimmsten Feind. Anstatt Fortschritte zur Selbstverwirklichung oder Perfektion zu

schaffen, stellt ein solcher unkontrollierter Verstand Hindernisse auf dem Weg zur Perfektion und oft führt er zu einer Verschlechterung und Zerstörung.

Den Lehren Krishnas folgend und darauf beziehend kamen wir in der vorherigen Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh bis zum Vers achtundzwanzig des achtzehnten Kapitels der Bhagavad Gita.

Jetzt fahren wir mit den weiteren Lehren Krishnas in der Bhagavad Gita im Kapitel achtzehn fort.

BUDDHER BHEDAM DHRUTE SH CHAIVA

GUNATASTRI BIDHAM SHRUNU

PROCHYA MAANAM SESENA

PRITHAK TWENA DHANANJAYA

(B.G. CH-18; V-29)

**Vers Analyse:**

BUDDHEH ----- VON VERSTÄNDNIS

BHEDAM ----- TEILUNG

DHRUTEH ----- STÄRKE

CH----- UND

EBA ----- SOGAR

GUNATAH ----- NACH QUALITÄTEN

TRIBIDHAM ----- DREIGETEILTE

SHRUNU ----- LAUSCHEN; HÖREN

PROCHYAMAANAM ----- WIE ICH BESCHRIEB

ASESENA ----- IN DETAIL

PRITHAKTWENA ----- TEIL DES TEILS

DHANANJAYA ----- O'DHANANJAYA (ARJUN)

### **Allgemeine Bedeutung:**

O' Dhananjaya, die Fähigkeit zu verstehen und Stärke sind von drei Arten entsprechend den drei ererbten Qualitäten der Natur. Das beschreibe ich dir, Stück für Stück. Hör bitte zu.

### **Erläuternde Notizen:**

Hier fordert Krishna Arjuna auf, aufmerksam zuzuhören, wie er im Detail und schrittweise, die drei Arten von Intellekt (Macht des Verstehens) und Stärke beschreibt, die durch ihre inhärenten natürlichen Qualitäten klassifiziert werden.

Dhruti bedeutet Konsistenz, Konstanz und Beharrlichkeit, um die relevanten Ideen zu begreifen.

PRABRUTTAM CH NIBRUTTAM CH

KAARJYAA KAARJYE BHAYAA BHAYE

BANDHAM MOKHYAM CH YAA BETTI

BUDDHIH SAA PAARTH SAATTWIKEE

(B.G. CH-18; V-30)

### **Vers Analyse:**

PRABRUTTAM ----- FÜR AKTION; HANDLUNGSORIENTIERT

CH----- UND

NIBRUTTAM ----- ENTSAGUNGS ORIENTIERT

CH----- UND

KAARJYA AKAARJYE ----- RECHTE UND VERBOTENE AKTIONEN

BHAYA AVAYE ----- IN FURCHT UND ANGSTFREIEN AKTIONEN

BANDHAM ----- IN GEFANGENSCHAFT

MOKHYAM ----- IN DER BEFREIUNG

CH----- UND

YAA ----- DAS

BETTI ----- KENNTNIS

BUDDHIH ----- LEISTUNG DES VERSTEHENS

SAA ----- DAS

PAARTH ----- O PAARTH (ARJUN)

SAATTWIKI ----- SAATTWIK QUALITÄT

### **Allgemeine Bedeutung:**

O'Paarth, der Intellekt ist saattwik, der die handlungsorientierten und verzichtsorientierten Lebensstile, die Unterscheidung zwischen den vorgeschriebenen Pflichten und den verbotenen Handlungen, zwischen Angst und Furchtlosigkeit; zwischen Knechtschaft und Befreiung detailliert kennt.

### **Erläuternde Notizen:**

Zu viele Leute behaupten, dass sie sehr intelligent und intellektuell sind. Sie haben große Verstandeskraft und das, was sie denken und entscheiden und tun, ist der tadellose korrekte Weg und wird zu egoistisch für ihr eigenes Gutes. Sie vergessen, dass es drei Typen des Intellekts gibt, d.h. saattwik, raajasik und taamasik. Nur der saattwiker Intellekt unterscheidet richtig und falsch und hat die Kraft des spirituellen Verständnisses und der geistigen Unterscheidungsfähigkeit zwischen Spirituellem und Materiellem. Solche Menschen können Selbstverwirklichung und Befreiung in einem Leben erreichen.

Aber die Leute mit raajasik und taamasik Intellekt bleiben unwissend und verwirrt und sind auf dem falschen Weg und können keine vollkommene Spiritualität oder Befreiung erreichen.

Notwendigkeit des Gurus: Hier ist die Rolle des Gurus oder Sat Gurus oder spirituellen Meisters eine große Hilfe. Sie können die Jünger auf den rechten Weg des saattwiker Intellekts bringen.

JAYAA DHARMAMDHARMAM CH

KAARYAM CHAAKAARYMEBA CH

AJATHAABAT PRAJAANAATI BUDDHIH

SAA PAARTH RAAJASEE

(B.G. CH-18; V-31)

### **Vers Analyse:**

JAYAA ----- DURCH WELCHE  
DHARMAM ----- DHARMA (RICHTIGES VERHALTEN UND  
HANDELN)  
ADHARMAM ----- ADHARMA (SCHLECHTES VERHALTEN  
UND HANDELN)  
CH ----- UND  
AKAARYAM ----- WAS NICHT GEMACHT WERDEN SOLL  
EBA ----- SOGAR  
CH----- UND  
AJATHAABAT ----- FALSCHES  
PRAJAANAATI ----- VERSTÄNDNIS  
BUDDHIH ----- INTELLEKT  
SAA ----- DAS  
PAARTH ----- O PAARTH  
RAAJASEE ----- RAAJASIK (RASTLOS)

### **Allgemeine Bedeutung:**

O 'Paarth, der Intellekt ist als raajasik bekannt, der den Unterschied zwischen Dharma und Adharma nicht kennt, genaues richtiges und falsches Handeln.

### **Erläuternde Notizen:**

Nach der Beschreibung des saattwik Intellekts in den vorigen Versen beschreibt Krishna hier die Eigenschaften des raajasik (bösen oder unruhigen) Intellekts. Die Person mit raajasik Intellekt ist ruhelos und leidenschaftlich. Raajasik Intellekt kann nicht zwischen gutem Handeln und bösem Handeln unterscheiden. Raajasik Intellekt kennt auch nicht, den Unterschied zwischen gutem und moralischem Verhalten und Handlungen.

Hier handelt es sich um körperliche, geistige und verbale Handlungen. Die vierte Handlung ist die lebenswichtige Handlung oder die Atmung, die jenseits dieser Qualitäten ist und geistlich ist, auch bekannt als Praanaayam.

ADHARMAM DHARMAM ITI JAA

MANYATE TAMASAABRUTAA

SARBAARTHAAN BIPAREETAAMSCHA

BUDDHIH SAA PAARTH TAAMASEE

(B.G. CH-18; V-32)

**Vers Analyse:**

ADHARMAM----- ADHARMA (VERBOTENE HANDLUNGEN)

DHARMAM----- DHARMA (MORALISCH LEGITIMIERTES  
HANDELN)

ITI----- DAS

JAA----- WELCHES

MANYATE----- DENKT

TAMASAA----- IN DUNKELHEIT

AABRUTAA----- EINGEHÜLLT

SARBAARTHAAN----- ALLE DINGE

BIPAREETAAN-----PERVERTIERT

CH----- UND

BUDDHIM----- INTELLEKT

SAA----- DAS

PAARTH----- O PAARTH

TAAMASI----- TAAMASIK (DUMPF)

**Allgemeine Bedeutung:**

O Paarth, jener Intellekt, der mit Dunkelheit bedeckt ist, Adharma als Dharma betrachtet und alle anderen Dinge in einer pervertierten Weise interpretiert, ein solcher Intellekt ist taamasik.

### **Erläuternde Notizen:**

Der taamasik Intellekt ist immer von Unwissenheit und Aberglauben umhüllt. Er wird nicht durch das Licht der Erkenntnis erleuchtet. Er hat alle Dinge und das Wertesystem ins gegenteilige Wertesystem interpretiert. Er hält sogar Adharma für Dharma, positiv für negativ und negativ für positiv. Er schadet sich selbst und anderen. Aber der taamasik-Intellekt kann das nicht verstehen.

DHRUTYAA JAYAA DHAARAYATE

MANAH PRAANENINDRIYAKRIYAH

YOGENAA BYABHI CHAARINYAA

DHRUTIH SAA PAARTH SAATTWIKEE

(B.G. KAP 18; Vers 33)

### **Vers Analyse:**

DHRUTYAA----- DURCH GEDULD UND MUT

JAYAA----- DURCH DAS

DHAARAYATE----- AUFRECHTERHALTEN

MANAH----- DIE FUNKTIONEN DES GEISTES

PRAANAH----- DIE FUNKTIONEN DES PRAAN

INDRIYAH----- DIE SINNESORGANE

KRIYAH----- DIE FUNKTIONEN DES

YOGENA----- DURCH KRIYA YOGA

ABYABHICHAARINYAA----- UNVERFÄSCHT

DHRUTIH----- STANDHAFTIGKEIT

SAA----- DAS

PAARTH----- O PAARTH

SAATTWIKEE----- SAATTWIK



### **Allgemeine Bedeutung:**

Die unverfälschten Dhriti (Geduld und Mut) (Dhriti und Dhairjya), durch die die Aktivitäten des Geistes, Praan und Sinnesorgane, durch das Üben von Kriya Yoga wirksam diszipliniert werden, solches Dhriti ist als Saattwik bekannt, O 'Paarth.

### **Erläuternder Vermerk:**

Das Wort Dhriti hat kein exakt gleichwertiges Wort auf Deutsch. Die nächstgelegene deutsche Terminologie kann durch eine Kombination von Wörtern ausgedrückt werden. So bedeutet Dhriti Geduld, Mut und anhaltende Praxis / Standhaftigkeit im Angesicht von Widrigkeiten. Dies ist von großem Nutzen, um Erfolg zu erzielen.

Es ist von drei Typen, d.h. Saattwik, Raajasik und Taamasik. Saattwik Dhriti führt zur Befreiung oder Selbstverwirklichung.

Die Saattwik Dhriti (Standhaftigkeit / Stärke) hilft bei der Disziplinierung des Geistes, des Praans (Lebensenergie) und der Sinnesorgane. Ohne diese zu disziplinieren, ist echtes Yoga und Selbstverwirklichung nicht möglich. Dieser Dhriti muss unverfälscht sein.

Praanaayam ist ein Muss für den immer unruhigen Geist. Ein ruhiger Geist ist ein Muss für eine längere und tiefere Meditation. Durch immer vertiefendere Meditation wird Samadhi erreicht und durch Samaadhi wird Gott im eigenen Herzen verwirklicht.

JAYAA TU DHAARMA KAAMA ARTHAAN

DHRUTYAA DHAARAYATE ARJUN

PRASANGENA PHALA KAANKHI

DHRUTIH SAA PAARTH RAAJASEE

(B.G. KAP 18; Vers 34)

### **Vers Analyse:**

JAYAA----- DURCH DAS

TU----- ABER

DHARMA----- DHARMA (PFLICHTEN)

KAAMA----- GENUSS UND LUXUS

ARTHAAN----- MATERIELLER WOHLSTAND

DHRUTYAA----- DURCH STANDHAFTIGKEIT

DHAARAYATE----- AUFRECHTERHALTEN  
ARJUN----- OH ARJUNA  
PRASANGENA----- VON ANHAFTUNGEN  
PHALA AAKAANKHI----- STREBEN NACH BELOHNUNG  
FÜR HANDLUNGEN  
DHRUTIH----- STANDHAFTIGKEIT  
SAA----- DAS  
PAARTH----- O PAARTH  
RAAJI----- RAAJSIK (LEIDENSCHAFTLICH)

**Allgemeine Bedeutung:**

O Arjun, die Kraft, durch die ein Mensch fest an Pflichten, Freuden und Reichtum festhält und von Anhaftung und Verlangen nach den Belohnungen für die Handlungen getrieben wird, solche Kraft ist bekannt als Raajasik (leidenschaftlich).

**Erläuternder Vermerk:**

Die meisten Leute behaupten stolz, dass sie Intellektuelle sind und viel Kraft und Selbstvertrauen haben. Aber sie benutzen ihre Standhaftigkeit (Dhruti) für egoistische und materielle Gewinne. Mit großer Entschlossenheit sind sie an ihre Pflichten und Handlungen gebunden. Ihr Verstand ist unruhig und leidenschaftlich. Sie können die Selbstdisziplin und die yogische Haltung nicht erreichen und ihren Wunsch nach Früchten aus ihren Handlungen nicht aufgeben.

Solche Dhruti (Standhaftigkeit / Festhalten) ist bekannt als Raajasik. Sie verschwenden ihre wertvolle Zeit auf dieser Erde und können keine Selbstverwirklichung oder Befreiung erreichen.

JAYAA SWAPNAM BHAYAM SHOKAM

BISAADAM MADMEBACHA

NA BIMUNCHATI DURMEDHAA

DHRUTIH SAA PAARTH TAAMASEE

(B.G. KAP 18; Vers 35)

### **Vers Analyse:**

JAYAA-----	DURCH DIE
SWAPNAM-----	SCHLAF (TRÄUME)
BHAYAM-----	ANGST
SHOKAM-----	KUMMER
BISAADAM-----	DEPRESSION
MADAM-----	ARROGANZ
EBA-----	TATSÄCHLICH
CH-----	UND
NA-----	NICHT
BIMUNCHATI-----	AUFGEBEN
DURMEDHAA-----	DUMPFE PERSON; DUMM
DHRUTI-----	STANDHAFTIGKEIT
SAA-----	DAS
PAARTH-----	O PAARTH
TAAMASEE-----	TAAMASIK (DUMM)

### **Allgemeine Bedeutung:**

Ein dummer, böser Mensch, hält mit negativer Kraft an übermäßigem Genuss von Schlaf, Ängsten, Leiden, Depression und Arroganz fest. Solche Art von Standhaftigkeit, O'Paarth, ist bekannt als Taamasik.

### **Erläuternder Vermerk:**

Menschen, die von Natur aus Taamasik, also von unterdurchschnittlichem Intellekt sind, sind stumpf und dumm. Solche Menschen, die an Negativem festhalten, sind Lethargie und Schlaf zu sehr zugeneigt, und voller Ängste und Aberglauben, sie erleiden verlängerte Leiden und häufigen Kämpfe mit geistigen Depressionen ausgeliefert und gleichzeitig arrogant. Solches Festhalten an den oben genannten negativen Qualitäten wird als Taamasik-Kraft bezeichnet.

- ES IST GUT, INTELLEKTUELL ZU SEIN, DOCH IST ES SPIRITUELL FORTSCHRITTLICH VON SAATTWIK-INTELLEKTUALITÄT ZU SEIN.
- ES IST AUCH GUT STANDHAFT ZU SEIN. DIES IST NOTWENDIG FÜR DEN ERFOLG. DOCH BENÖTIGT WIRD DAFÜR SAATTWIK STANDHAFTIGKEIT.

Also, liebe göttliche Freunde, es ist wahr, ihr habt eine ungeheure Intelligenz und mächtige Stärke. Doch dies ist nicht genug für spirituellen Fortschritt und Erfolg.

Bitte achtet darauf, dass euer Intellekt und eure Stärke von Saattwik-Natur sind.

Möget Ihr mit starker Motivation und enormen Eifer ausgestattet sein, eure Aufgaben erfüllen und Kriya Yoga mit neuem Interesse und positiver Einstellung üben.

Mögen Gott und Gurus, Euch und eure Familien segnen, führen, schützen und inspirieren und Hindernisse beseitigen.

Mit Liebe und Demut

**Guruji, Paramahansa Atmananda ji**

\*\*\*\*\*

## **ABSCHNITT 2**

### **BOTSCHAFT AUS DER INNEREN, UNSTERBLICHEN, UNENDLICHEN INTELLIGENZ**

#### **A) YOGA VEDANT:**

##### **1) DIE UPANISCHADEN:**

a)

*TASAIYE TAPO DAMAH KARMETI VEDA AH  
SARBAANGAANI SATYAMAAYATANAM  
(KENOPANISAD; 4-33-8)*

### **Allgemeine Bedeutung:**

TAPAH (Kriya Yoga Praxis), DAMAH (Sinneskontrolle), KARMA (Selbstlose Handlungen), die heiligen und spirituellen Schriften, all dies sind Techniken und Methoden, um die ultimative WAHRHEIT zu erreichen. Diese letzte Wahrheit ist die Wohnung des Höchsten.

b)

*JO BAA ETAAMEBAM VEDAAPAHATYA  
PAAPPMAANAMNANTE  
SWARGE LOKEY JYEYE  
PRARITISTHATI PRATITISTHATI  
(KENOPANISAD; 4-34-9)*

### **Allgemeine Bedeutung:**

Denjenigen, die diese höchste Erkenntnis Gottes erkennen, werden alle ihre Sünden vergeben und sie werden im unendlichen, glückseligen, höchsten Geist verweilen, ja zweifellos im Höchsten Geist verwirklicht.

c)

*NITYOANITYAANAAM CHETANASCH CHETANAANAAM  
EKOBHUNAAM JO BIDADHAATI KAAMAAN  
TAMAATMASTHAM JE ANUPASHYANTI DHEERAA  
STESAAM SHAANTIM SHAASHWATEE NETARESAAM  
(KATHOPANISAD; 2-2-99-13)*

### **Allgemeine Bedeutung:**

DIES, das lebendig ist, im Herzen der Zerstörungen, DIES, was das reine Bewusstsein innerhalb des Schöpfers und anderer Götter und Göttinnen ist. DIES, was das EINE ist und doch das Schicksal des Vielen bestimmt und die Ursache der Handlungen des Vielen ist. Jene spirituellen Meister, die Ihn (DIES) erkennen, der in ihren Herzen ist, nur sie genießen den ewigen Frieden und die Seligkeit und nicht die anderen.

## **2) ASTAAVAKRA SAMHITAA:**

a) (ÜBER FRIEDEN)

*SAMASTAM KALPANAA MAATRAM AATMAA  
MUKTAH SANAATANAH*

*ITI VIGNYAAYA DHEERO HI  
KIMBHYASYATI BAALAWAT  
(CH-18; V-7)*

**Allgemeine Bedeutung:**

Wissend, dass alle (alles) bloße Phantasie ist und die innere Seele (der Geist) frei und ewig ist, verhalten sich (handeln) Weise als ob sie wie ein Kind unwissend sind.

*b) (VOM WISSEN ÜBER DIE SEELE (DAS SELBST))*

*TABAIBAAGNYAANATO VISHWAM  
TWAMEKAH PARAMAARTHATAH  
TWATTO ANYO NAASTI SANSAARI  
NAA SANSAARY CH KASHCHANA  
(CH-15; V-16)*

**Allgemeine Bedeutung:**

Durch Unwissenheit alleine existiert das Universum. In Wirklichkeit bist du das Eine. Es gibt kein anderes Selbst oder oberstes Selbst als dich.

*c) (ÜBER WEISHEIT)*

*AAPADAH SAMPADAH KAALE  
DAIBAA DEBETI NISCHAYEE  
TRUPTAH SWASTHE INDRIYO NITYAM  
NA BAANCCHATI NA SHOCHATI  
(CH-11; V-3)*

**Allgemeine Bedeutung:**

Der spirituelle Sucher, der erkannt hat, dass Unglück und Wohlstand in ihrer eigenen Zeit und Art kommen aufgrund der Wirkungen vergangener Handlungen, wird immer bestehen und die Kontrolle über alle seine Sinne genießen und weder Wünsche haben noch verärgert sein.

## **B) DIE HEILIGE BIBEL:**

- 1) 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 GLIEDER

(5. MOSES, 7:9)

- 2) WAHRLICH, WAHRLICH ICH SAGE EUCH: WER AN MICH GLAUBT, DER HAT DAS EWIGE LEBEN

(JOHANNES, 6:47)

- 3) UND DAS IST DIE FREUDIGKEIT, DIE WIR HABEN ZU IHM, DASS, SO WIR ETWAS BITTEN NACH SEINEM WILLEN, SO HÖRT ER UNS.

1. JOHANNES, 5:14)

## **C) VON RAMANA MAHARSI:**

### **EIN GEBET**

- 1) Kann es das Gefühl von 'Ich' geben, ohne das, was immer existiert? Frei von Gedanken, existiert Es, dieses innere Wesen, das Herz. Wie kann man wissen, was jenseits des Verstandes ist? Zu wissen bedeutet im Herzen zu sein.
- 2) Der "Ich"-Gedanke ist der erste der stirbt für diejenigen, die Abschied nehmen, ohne Angst vor dem Tode, zu den Füßen des Überwinders des Todes. Danach sind Sie natürlich unsterblich, Können Sie jemals wieder Furcht vor dem Tode haben?

## **D) DIE UPANISCHADEN:**

*ASHUNYE SHUNYA BHAABA CH  
SHUNYAATEETAM ABASTHITAM  
NA DHYAANAM NA CH BAA DHYAATAA  
NA DHYEYO DHYEYA EBA CH*

(TEJABINDU UPANISAD; V-10)

### **Allgemeine Bedeutung:**

Die Leute denken es ist nichtig, obwohl es nicht nichtig ist. Die Wahrheit ist, dass es Leere transzendiert. Es ist das ewige Ganze.

Es ist weder der Denkende noch das worüber gedacht werden kann, noch ist es undenkbar.

Darüber ist immer noch zu meditieren. Habe Glauben. Gib niemals auf.

### **Erläuternder Vermerk:**

Über Gott, Param Brahmam, kann man in jeder liebevollen Form oder das formlose Unendliche meditieren, falschverstanden als Nichts oder Nichtig.

Die Form und das Formlose sind in ihm. Es ist unzerstörbar, ewiger Geist.

Diejenigen, die Kriya Yoga-Techniken praktizieren, erleben den unendlichen formlosen Zustand im Paraabasthaa. Einige werden entmutigt durch die Meditation über das unendliche innere Nichts.

Die Anweisung ist, niemals aufgeben; bleibe in der Konzentration und Meditation auf das so genannte Nichts. Du wirst Samaadhi oder spirituelle Ekstase und Selbstverwirklichung erleben.

Der Erfolg wartet an der nächsten Ecke.

OM TAT SAT OM

\*\*\*\*\*  

---



## **ABSCHNITT 3**

### **DIE INTERNATIONALEN KRIYA YOGA CENTER NEWS**

---

#### **KRIYA YOGA ZENTREN HOLLAND**

1) **KRIYA YOGA CENTER, AMSTERDAM:**

Senior Yogacharya Ronald Baba organisierte erfolgreiche und fruchtbare Kriya Yoga Seminare, Kurse und Veranstaltungen während des Besuchs von Gurudev Paramhansa Atmananda Ji und Brahmachari, Aditya Ji, Senior Yogacharya. Die Veranstaltungen enthielten, Vorträge, Initiationen, geführte Meditationsklassen, persönliche Beratung. Es gab getrennte Klassen für die ersten Kriyas und höhere Kriyas und auch Fragen und Antwort-Sitzungen.

2) **RETREAT SEMINAR, CYNHAM:**

Cynham an den Ufern der Nordsee, inmitten der großen Sanddünen, ist eine malerische Stadt.

In ihr gibt es ein wunderschönes Retreat und Seminar Center. Es wurde ein internationales Kriya Yoga Seminar von Ronald Baba und seinem Kriya Yoga-Team organisiert.

Es gab Vorlesungen über wichtige und praktische Themen des Yoga, Spiritualität und über eine fröhliche und gesunde Lebensweise.

Details über Kriya Yoga-Techniken, sowohl erste als auch höhere Kriya wurden diskutiert, demonstriert und geübt.

Die Teilnehmer stellten viele Fragen zu Saadhana und Gurudev beantwortete Sie und klärte ihre Zweifel.

Es gab auch Sitzungen zum Karma Yoga und Hatha Yoga Praxis für interessierte Mitglieder.

Es wurden köstliche, gesunde, vegetarische Mahlzeiten und alkoholfreie Getränke und Snacks gereicht.

Es war eine fröhliche Gelegenheit des gesunden, glücklichen, harmonischen Lebens und spiritueller Praxis.

Die Teilnehmer lösten ihren kumulierten Stress und wurden fröhlich und machten ein erfolgreiches Kriya Yoga Programm.

### 3) **BESICHTIGUNGSTOUR ZU DEN WUNDERVOLLEN TULPENGÄRTEN:**

Dank Senior Yogacharya Ronald Baba, gab es eine informelle Tour durch die ewig langen, erstaunlich schönen, geometrischen Muster und die weltberühmten Tulpen Plantagen der Niederlande. Es ist auch ein Teil Gottes.

### 4) **KRIYA YOGA CENTER, ROTTERDAM:**

Roshni Ma und Prem Baba organisierten während des Besuchs von Gurudev und Brahmachari Aditya Ji ein ausgezeichnetes Kriya Yoga Programm. Ronald Moester Baba half viel.

Es gab Vorträge, Initiationen, Gruppenmeditationen und Beratungen. Es gab spezielle Klassen für die erste Gruppe von Kriya Yoga und auch für höhere Kriya Yoga.

## **KRIYA YOGA ZENTREN DEUTSCHLAND**

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

Geleitet vom leitenden Yogacharya Olaf Baba und von den helfenden Yogacharyas Susanne Ma, Viola Ma und Stephan Baba organisierte die Hamburger Kriya Yoga Gruppe ein ausgezeichnetes Kriya Yoga Programm.

Es gab öffentliche Vorträge, Initiationen, Gruppenmeditationen und Diskussionsforen. Es gab spezielle Vor-Kriya Yoga Sitzungen, die von Brahmachari Aditya Ji, Senior Yogacharya geleitet wurden.

Mit großem Interesse und Aufrichtigkeit nahmen die Kriyabans Deutschlands an den Sitzungen teil und halfen auch viel.

Es gab einen hohen Standard des Kriya Yoga Seminars, das vom Team organisiert wurde. Es gab Vorträge von Gurudev, Paramahansa Atmananda Ji gefolgt von Initiationen, ausführliche Diskussionen, Demonstrationen und Praxis verschiedener Techniken beider, erster Gruppe von Kriya Yoga und auch höherer Kriya Yoga Gruppen.

Es wurden wissenschaftliche Erläuterungen von Pranayam und Mudra und Meditationen gegeben.

Gurudev erklärte, dass vollständige und totale Entwicklung von Einzelpersonen und Gemeinschaften durch aufrichtige und korrekte Praxis des Kriya Yoga möglich ist. Trotz aller Hindernisse und Probleme solle man durch die Verwendung seiner oder ihrer übergeordneten Willenskraft die tägliche Praxis des Kriya Yoga fortsetzen. Sicherlich wird man bessere Gesundheit, Fitness, Harmonie, Liebe und ein stressfreies Leben genießen, allein durch das weitere Suchen. Erfolg ist sicher.

## **KRIYA YOGA ZENTREN USA**

### **1) KRIYA YOGA MEDITATION CENTER, CARY, NORTH CAROLINA:**

Dieses junge und dynamische Kriya Yoga-Zentrum, unter der Leitung von Senior Yogacharya Manoj Baba und Vidhya MA macht rapide Fortschritte.

Pujya Gurudev Paramahansa Atmananda Ji besucht das Zentrum mindestens zweimal im Jahr und leitet die Kriya Yoga und spirituelle Aktivitäten.

Es gibt öffentliche und private Vorträge, Diskussionen, Initiationen, Gruppenmeditationen und Beratungen.

An den Geburtstagen oder Jubiläen der Kriya Yoga Gurus und anderer geistig bedeutsame Tage gibt es spezielle intensive Kriya Yoga Programme.

Dieses Zentrum ist der amerikanische Hauptsitz unserer Kriya Yoga Bewegung und der Mission von Gurus und Götter (Kriya Yoga).

### **2) KRIYA YOGA CENTER, DETROIT:**

Dieses junge und dynamische Kriya Yoga Center ist seit mehr als fünf Jahren aktiv.

Der Yogacharya ist Senior Yogacharya Kunal Baba. Gurudev Paramhansa Atmananda Ji besucht das Zentrum jedes Jahr und führt es.

Es gibt Initiationen, spirituelle Diskussionen und geführte Meditationsklassen. Die Initiation erfolgt nach Absprache.

Dieses Zentrum ist sehr beliebt bei aufrichtigen und intellektuellen Kriyabans, die Wissen mit Bhakti (göttliche Liebe) kombinieren.

Wir wünschen dem Zentrum und den Mitgliedern Erfolg und Freude.

## **KRIYA YOGA ZENTREN INDIEN**

### **1) KRIYA YOGA CENTER, NEW DELHI:**

Gurgram ist der Hauptsitz des Kriya Yoga Center, das von Yogacharya Pratap Baba und Madhu MA und Sunil Baba und Sunita Ma gegründet wurde. Gurudev Paramhansa Atmananda Ji besucht es viele Male im Jahr und leitet Vorträge, geführte Meditationen und Initiationen nach Verabredung.

## **2) KRIYA YOGA DHYAN KENDRA (ASHRAM), ROURKELA:**

Dieser Ashram ist das älteste Meditationszentrum. Tägliche Meditationen, Diskussionen über spirituelle Texte und Karma Yoga finden zweimal täglich statt. Es gibt eine gemeinnützige medizinische Beratung und Behandlung im Zentrum. Arme Schüler erhalten Stipendien, um Ihre Ausbildung fortzusetzen. Die kostenlose Unterbringung wird für arme Schüler auf Wunsch zur Verfügung gestellt.

Kriyaban Gäste kommen von Zeit zu Zeit, um ihre Saadhana Praxis zu intensivieren und auch um zu helfen.

Die Einweihungen werden nach Vereinbarung gegeben. Geführte Meditationsklassen werden zweimal täglich durchgeführt.

Der Geburtstag der Gurus unserer Linie wird jedes Jahr mit intensiver Kriya Yoga-Praxis, Gebeten und Meditationen gefeiert.

Besondere Feiern und jährliche Feste mit intensivem Gesang vieler Verse der Bhagavad Gita werden gefolgt von Meditation gefeiert.

Es werden Spenden für die Instandhaltung erbeten.

## **3) KRIYA YOGA MEDITATION CENTER (ASHRAM), BHAWANIPATNA KALAHANDI:**

Gebete und Anbetung Gottes und Gurus erfolgen täglich. Lokale Yogacharyas leiten Kurse und pflegen und managen den Ashram. Kriyabans aus verschiedenen Zentren kommen häufig zu Besuch, um Ihre Kriya Yoga-Praxis zu intensivieren.

## **4) KRIYA YOGA KENDRA (ASHRAM), DHARMAGARH, KALAHANDI:**

Dieser Ashram macht rasch Fortschritte. Gegenwärtig sind Kriyabans beschäftigt, die neue Meditationshalle, die Grenzwand und andere Einrichtungen zu bauen. Es gibt regelmäßige Klassen von Gruppenmeditation und Anbetung von Gott und Gurus. Ein engagiertes Team von Kriyabans arbeitet hart für einen großen spirituellen Erfolg dieser Yoganiederlassung. Jährliche Feiern werden in der Heiligen Anwesenheit von Pujya Gurudev, Paramahansa Atmananda Ji gefeiert.

\*\*\*\*\*

---

## ABSCHNITT 4

### BESONDERER TEIL 1

Was kann dir Kriya Yoga geben?

Welche Vorteile gibt es?

Welche Vorteile kann man erwarten, wenn man zweimal tägliche Kriya Yoga übt?

Bezogen auf die Vorteile der Kriya Yoga Praxis gibt es magische Vorteile.

Leben bedeutet zu leben.

Leben ist ein dynamischer Prozess und Ereignis, das beinhaltet:

- a) Aktion, Reaktion, Interaktion.
- b) Gefühle, beides, Freude und Aufregungen, Spannungen, Furcht, Angst, Depression und Leid.
- c) Erfüllung, Enttäuschung und Frustration.
- d) Ängste, Wertschätzung, Selbstvertrauen, Furchtlosigkeit, Frieden, Stille
- e) Vorteile, Erfolg und Misserfolg
- f) Ehre, Schande, Kritik
- g) Erfahrung der Begierde, Gier, Wut, Eifersucht

Dies sind einige Aspekte des Lebens.

Das Leben ist ohne Lebensenergie oder Lebenskraft nicht möglich. Die Quelle des Lebens ist die Lebenskraft oder Lebensenergie. Sie wird als Praan oder Praana oder Praanam bezeichnet.

Leben und zu leben beinhalten folgende Bestandteile: {DIE MATERIE}

- a) der Körper
- b) der Verstand
- c) der Intellekt
- d) das Ego
- e) der Geist

Die Motivation und der Mechanismus des Lebens und zu leben stammen aus der Erinnerung, die jung ist oder vor langer Zeit entstand und von einer früheren Geburt oder Inkarnation weitergeführt wurde.

Die Erinnerung ist die unmittelbare Ursache für Aktion, Reaktion, Interaktion, Gedanken, Rede und Verhalten.

Die Quelle der Erinnerung sind Handlungen, Reaktionen, Wechselwirkungen, Gedanken und Rede. Jedermanns Schicksal oder Bestimmung entsteht aus allen oben genannten Faktoren, wird verarbeitet und recycelt.

Für diese Aktionen und Veranstaltungen ist Energie oder Kraft erforderlich.

Ohne Energie oder Kraft, passiert nichts, bewegt sich nichts.

Diese Kraft oder ursprüngliche Energie ist die Quelle aller anderen Energien.

Dies wird als Praan bezeichnet.

Wenn Praan stoppt, stoppt alles.

Wenn Praan sich bewegt, bewegt sich alles.

Wenn Praan strahlt, strahlt alles.

Kriya Yoga kann uns auf jeder Ebene dieser Prozesse des Lebens helfen.

Niemand mag Schmerzen, Leiden und Ängste.

Aber sowohl positive als auch negative Erfahrungen kommen, ob wir wollen oder nicht.

Das Leben auf Handlungen basierend (körperlich, mündlich, mental, lebenswichtig) ist nur von uns gekommen und geht in Zyklen.

Der einzige Weg, um das zu verändern oder zu ändern, ist die Quelle des Lebens, d.h. die Lebensenergie, Praan.

Praan wird durch den Atem und das Atmen ausgedrückt.

Die Kontrolle von Praan (Lebenskraft) wird als Praanaayam bezeichnet.

Dies geht am Besten durch den Atem und die Atmung.

Darüber hinaus helfen uns die verschiedenen Asanas, Bandhas und Mudras bei der Überwindung der Ängste vor Krankheiten, Verfall und Tod sowie der vielfältigen Möglichkeiten des Leidens. Menschen denken ihren Weg in diese scheinbar endlosen leiden.

Die tägliche Praxis des Kriya Yoga hilft uns sicherlich, die negativen zu überwinden und die positiven zu genießen.

In der ersten Gruppe von Kriya Yoga gibt es zehn Techniken. Jede Technik hat gleichzeitig körperliche, geistige, verbale, geistliche und spirituelle Vorteile.

Kriya Yoga ist die ausgewogene und einfache Kombination aller Yogas, wie Hatha Yoga, Raaja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Gnyan Yoga, Kundalini Yoga, Laya Yoga, Japa Yoga und mehr.

In dieser Reihe von Artikeln präsentieren wir den Nutzen der zehn Techniken der ersten Gruppe von Kriya Yoga. Später natürlich wird jede der acht Gruppen der höheren Kriya Yoga-Technik diskutiert werden.

Bitte bleibe in Kontakt mit unserer zweimonatlichen Onlineveröffentlichung, dem Kriya Yoga Sandesh.

**SEGEN FÜR DICH.**

**OM TAT SAT**

*ANMERKUNG: Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe des SANDESH*

\*\*\*\*\*



**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 Yogacharyas. To subscribe, unsubscribe or change your address, please contact:***

***[chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)***

**For different issues of Kriya Yog Sandesh: [kriyayogasandesh.com](http://kriyayogasandesh.com)**

**English website: [kriyayogajagat.com](http://kriyayogajagat.com)**

***For communication please mail to [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)***