



Newsletter (Sandesh) – Okt.–Nov. 2017

***KRIYAANTA RAASAKTIMAPAASYA KITAKO
DHYAAYANLITWAM HYALIBHAABA MRUCCHATI TATHAIBA YOGI
PARAMAATMA TATTWAM
DHYAATWAA SAMAYAATI TADEKANISTHAYAA
(VIVEKACHUDAAMONI; Vers 359)***

ALLGEMEINE BEDEUTUNG:

WENN MAN IN SEHR TIEFES DENKEN VERTIEFT IST, LÖST MAN SEINE INDIVIDUALITÄT AUF UND WIRD INNERLICH IN DIESEN GEDANKE TRANSFORMIERT. WENN MAN FÜR EINE LANGE, LANGE ZEIT IN DIESEM GEDANKEN VERBLEIBEN KANN, WIRD DIESER DIES. JEDOCH MUSS DER GEDANKE DAFÜR NOTWENDIGERWEISE SEHR KONZENTRIERT GEDACHT WERDEN UND DAS AUCH FÜR LANGE ZEIT.

TEIL 1

BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAT GITA

TEIL 136

Liebe gottgleiche Freunde,

Pranams, Liebe und demütige Grüße. Durch die Yoga-Vedanta-Schriften gehend, kommen wir nun zur folgenden Botschaft:

DINAMAPI RAJANI SAAYAM PRAATAH

SISHIRA BASANTAU PUNARAAAYAATAH

KAALAH KRIDATI GACCHATYAAYUH

TADAPI NA MUNCHYATYAASAA VAAYUH

Allgemeine Bedeutung:

Tag und Nacht, Abend und Morgen, Winter und Frühling kommen und gehen immer wieder. So spielt die ZEIT Spiele, und im Ergebnis werden Alter und Langlebigkeit unaufhörlich reduziert und das unvermeidliche Ende wird beschleunigt. Doch die unersättliche Unruhe des Geistes hört nie auf. Dieser gnadenlose Marsch der Zeit macht keine Zugeständnisse, kennt keine Rücksichtnahme, keine Gnade. Seine konstante Wirkung auf Körper, Geist, Intellekt und Ego hält seinen vorbestimmten Kurs und bringt früher als erwartet das Ende, den Tod.

Trotz all dem lernt der Verstand nie. Er behält seinen unruhigen eigenwilligen Stil bei, was zu Sorgen, Angst, Anspannung, Depression und Stress führt. Viele Leiden. Und, als ob diese noch nicht genug wären, treten psychosomatische Krankheiten sowie mehr und mehr Leiden auf. Das Leben wird zur Hölle, was zur Selbstzerstörung und zum Selbstmord führt. Aber das ist nicht das Ende davon.

Nach den Gesetzen des Karmas folgte die Geburt auf den Tod, der Tod auf die Geburt und so endlos immer weiter.

Gibt es keine Lösung dort heraus? Doch, es gibt viele Lösungen. Nur sollte man aufrichtig über sein eigenes Leben und sein langfristiges Wohlergehen nachdenken. Langfristige Freiheit von Leiden ist definitiv möglich, indem der Verstand / das Denken von seiner Unruhe und seinen negativen Eigenschaften geheilt wird.

Hat es jemand geschafft? Definitiv Ja. Menschen in der Vergangenheit haben es geschafft. Menschen in der Gegenwart schaffen es gerade. Menschen in der Zukunft werden es schaffen. Dies ist das kosmische Gesetz der Evolution des Schöpfers.

In dieser Hinsicht ist die Botschaft von Krishna durch die Bhagavad Gita sehr angemessen und einfach und jede Person, jeder Guna, jedes Karma (Handeln) und jeder Beruf kann es schaffen.

Die negative Grundhaltung in der Wahrnehmung, dass diese oder jene Handlung (Beruf) überlegen und die eine oder andere minderwertig sei, sollte zu einer positiven Grundhaltung in der Wahrnehmung und Interpretation verändert werden.

Die Botschaft der Bhagavad Gita besagt, dass es keine Rolle spielt, ob man hoch qualifizierte oder intellektuell hochstehende Methoden oder Rituale spiritueller Praxis kennt oder durchführen kann.

Man kann spirituelle Vollkommenheit erreichen, indem man aufrichtig und hingebungsvoll eine positive Grundhaltung einnimmt und die von Geburt geerbten Aufgaben und Pflichten weiter ausführt und Vollkommenheit darin erreicht.

In unserem Kriya Yoga Sandesh von August/September (2017) haben wir Vers 50 von Kapitel 18 der Bhagavad Gita behandelt. Jetzt fahren wir fort.

*BUDDHYAA BISUDDHAYAA YUKTO
DHRUTYAATMAANAM NIYAMYA CH
SHABDAADIN BISAYAAMSTYAKTWAA
RAAGA DWESAU BYUDASYA CH
(B.G. KAP. 18; VERS 51)*

Vers Analyse:

BUDDHYAA----- DURCH DEN INTELLEKT
BISUDDHAYAA----- REIN
YUKTAH----- IN KOMBINATION MIT
DHRUTYAA----- DURCH ENTSCLOSSENHEIT
ATMAANAM----- DAS SELBST
NIYAMYA----- KONTROLLIEREN
CH----- UND
SHABDAADIN----- KLANG UND ÄHNLICHES

BISAYAAN----- SINNES OBJEKTE
TYAKTWAA----- AUFGEBEN
RAAGA DWESAU----- ANZIEHUNG UND ABSTOSSUNG
BYUDASYA----- LOSLASSEN
CH----- UND

Allgemeine Bedeutung:

Innerlich verbunden mit reinem Intellekt, bei voller Selbstkontrolle, mit Entschlossenheit, Verzicht auf Klang und assoziierte Objekte, und den Sinn für Anziehung und Abstoßung loslassend.

Erklärende Anmerkungen:

Mit der natürlichen Gabe des Saattwik-Intellekts und voller und fester Kontrolle über sich selbst. Eine solche Person wird nicht durch Klang und damit verbundene Objekte beeinflusst oder konditioniert. Eine solche Person ist auch frei von persönlichen Vorlieben und Abneigungen.

BIBIKTASEBI LAGHUASHI

JAT VAAK KAAYA MAANASAH

DHYAANA YOGA PARO NITYAM

BAIRAAGYAM SAMUPAASHRITAH

(B.G. KAP. 18; VERS 52)

Vers Analyse:

BIBIKTASEBI----- IN EINSAMKEIT LEBEN
LAGHUASHI----- LEICHTE NAHRUNG ESSEN
JAT----- KONTROLLIERT
VAAK----- REDE
KAAYA----- KÖRPER
MAANASAH----- GEIST
DHYAA-YOG----- MEDITATION; KONZENTRATION

PARAH----- VERTIEFT IN

NITYAM----- IMMER

BAIRAAGYAM----- LEIDENSCHAFTSLOSIGKEIT

SAMUPAASHRITAH----- SICH FLÜCHTEN

Allgemeine Bedeutung:

In Einsamkeit leben, leichte Kost in kontrollierten Mengen, Sprache, Körper und Geist gut diszipliniert und immer in Meditation und Konzentration vertieft sein, hilft beim Erreichen von Entsagung (Leidenschaftslosigkeit).

Erklärende Anmerkungen:

Um spirituelle Ekstase zu erleben, sollte der Geist der Person frei von chaotischen Gedanken, zu viel mentaler Begleitung oder Vorbestimmtheit sein. Das Essen sollte leicht und limitiert sein. Der Bauch sollte die Konzentration nicht vom Geist auf den klagenden Magen ziehen.

Diese Aktionen und Reaktionen von Geist, Sprache und Körper sollten unter Kontrolle sein. Der Mensch sollte die Gewohnheit haben, den Geist und die Meditation so oft wie möglich zu konzentrieren.

Er sollte ein hohes Maß an innerer Loslösung von der materiellen Welt haben, und es sollte sein wahrer Beweggrund sein, das vorübergehende materielle Bewusstsein hin zu spiritueller Wahrnehmung zu überwinden.

AHANGKAARAM BALAM DARPAM

KAAMAM KRODHAM PARIGRAHAM

BIMUCHYA NIRMAMAH SHAANTO

BRAHMA BHUYAAYA KALPATE

(B.G. KAP. 18; VERS 53)

Vers Analyse:

AHAMKAARAM----- EGOISMUS

BALAM----- STÄRKE

DARPAM----- ARROGANZ

KAAMAM----- VERLANGEN
KRODHAM----- WUT
PARIGRAHAM----- SELBSTVERHERRLICHUNG
BIMUCHYA----- LOSLASSEN
NIRMAMAH----- FREI VON ICH-BEZOGENHEIT
SHAANTAH----- FRIEDVOLL
BRAHMA BHUYAAYA-----BRAHMAM WERDEND
KALPATE----- BEREIT WERDEN

Allgemeine Bedeutung:

Den Egoismus, Stolz über Stärke, Arroganz, Verlangen, Wut und Selbstverherrlichung aufgebend und freiwerdend von der Idee von "Ich" und "Mein", den Frieden genießend wird er in der Lage sein, Brahmam zu werden.

Erklärende Anmerkungen:

Das Sprichwort in den Yoga-Schriften heißt: BRAHMAVID BRAHMAIBA BHABATI. Es bedeutet, wer Brahmam (Gott) verwirklicht, wird Brahmam.

Der spirituelle Sucher oder Yogi, der Egoismus (Begrenztheit), Stolz über Stärke (Animalität), Arroganz (Getrenntheit), Verlangen (Mangelhaftigkeit), Zorn (Animalität), Selbstverherrlichung (Mangel an Vertrauen) im Laufe der Zeit überwunden hat, eine solche Person geht über die Begrenzungen des (menschlichen) "Ich" und "Mein" hinaus und erlangt Frieden und Ruhe. Sein Geist (Verstand) wird nicht oft von den Faktoren der materiellen Welt bewegt.

Solch eine Person erlangt die Fähigkeit, Brahmam zu verwirklichen, wird in Wirklichkeit Brahmam (Gottverwirklichung).

BRAHMA BHOOTAH PRASANNAATMAA NA

SHOCHATI NA KAANGKHYATI

SAMAH SARBESU BHOOTESU

MADBHAKTIM LABHATE PARAAM

(B.G. KAP. 18; VERS 54)

Vers Analyse:

BRAHMA BHOOTAH-----	BRAHMAN WERDEN
PRASANNAATMAA-----	HEITER GESTIMMT
NA-----	NICHT
SHOCHATI-----	GRÄMEN
NA-----	NICHT
KAANGKHYATI-----	VERLANGEN; BEGEHREN
SAMAH-----	DAS SELBE
SARBESU-----	DAS SELBE
SARBESU-----	ALL ES
BHOOTESU-----	ZU DEN WESEN
MAD BHAKTIM-----	MICH LIEBEND
LABHATE-----	GEWINNEN
PARAAM-----	DAS HÖCHSTE

Allgemeine Bedeutung:

Indem er Einheit mit Brahman erreicht, ruhig und doch fröhlich, trauert er weder, noch begehrt er, gleichmütig gegenüber allen Wesen; Ein solcher Mensch Person erwirbt die höchste Hingabe an Mich.

Erklärende Anmerkungen:

Der spirituelle Sucher oder Yogi erlangt durch seine lange Kriya Yoga Praxis Einheit mit Brahman (Selbst-Seele). Als Ergebnis erreicht er Ruhe und Fröhlichkeit. Er erlebt keine Trauer oder mentalen Schwankungen aufgrund seiner Sinneswahrnehmungen. Er fühlt auch keinen Mangel an etwas und so sind alle seine Wünsche und sein Verlangen verschwunden. Er ist jenseits der Gefühle von "ich" oder "mein", die auf dem Ego basieren. Solch eine Person erreicht höchste Hingabe an mich (Gott).

BHAKTYAA MAAM ABHIJAANAATI

JAABAN JASHCHAASMI TATTWATAH

TATO MAAM TATTWATO GNYAATWAA

BISHATE TADANANTARAM

(B.G. KAP. 18; VERS 55)

Vers Analyse:

BHAKTYAA----- DURCH HINGABE

MAAM----- ICH

ABHIJAANAATI----- REALISIERT

JAABAA----- WAS

JAH----- WER

CH----- UND

ASMI----- ICH BIN

TATTWATAH----- IN DER ESSENZ

TATAH----- DANN

MAAM----- ICH

TATTWATAH----- IM WESENTLICHEN

GNYAATWAA----- REALISIEREN

BISATE----- EINTRETEN

TADANANTARAM----- SOFORT

Allgemeine Bedeutung:

Durch diese Hingabe erkennt er mich im Wesentlichen, was und wer ich bin, und dann mich in meiner Essenz erkennend, tritt er sofort in Mich, den Höchsten, ein.

Erklärende Anmerkungen:

Hier bedeuten die Ausdrücke „Ich“ „Mich“ und „Mein“, Gott, der Höchste Geist. Krisna bezieht sich nicht auf sein persönliches Selbst. Er spricht, wie die Anweisung in der Bhagavad Gita ist, von Gott durch ihn. Krishna gilt als Inkarnation Gottes.

Das Selbst durch Yoga-Meditation zu verwirklichen, ist nicht genug, um in Gott einzutreten oder eins mit Ihm zu werden.

Indem man innere Reinheit erlangt und die Seele im Herzen erkennt, wird man Brahma-Bhoto oder das verkörperte Selbst.

Nur durch Paraa Bhakti oder höchste Hingabe oder Liebe zur Nicht-Trennung erkennt man seine Einheit mit Gott in der Essenz (Tattwatah).

Dies kann auch durch absolute und vollständige Eliminierung des Egos, durch völlige Hingabe an die Barmherzigkeit Gottes in Denken, Sprechen und Handeln erreicht werden.

SARBA KARMAANYAPI SADAA KURBAANO

MADBYAPAA SHRAYA

MATPRASAADAADBAAPNOTI

SHAA SHWATAM PADAMABYAYAM

(B.G. KAP. 18; VERS 56)

Vers Analyse:

SARBA----- ALLE

KARMANI----- HANDLUNG

API----- AUCH

SADAA----- IMMER

KURBAANAH----- AUSFÜHREN

MAD BYAPAA SHRAYAH----- NIMMT ZUFLUCHT IN MIR

MAT PRASAADAAT----- DURCH MEINE GNADE

ABAAPNOTI----- ERREICHT

SHAA SHWATAM----- DAS EWIGE

PADAM----- ZIEL

ABYAYAM----- UNZERSTÖRBAR

(BOTSCHAFT VON HOFFNUNG UND ZUSICHERUNG)

Allgemeine Bedeutung:

Und wenn er auch als Mensch auf Erden handelt und auch im Erdenleib verkörpert wirkt, so steht er dennoch fest in meiner Gnade, durch meine Stärke findet er sein Ziel.

Allgemeine Bedeutung:

Beispiel für dynamische Spiritualität, während man mit den eigenen Pflichten und Handlungen beschäftigt ist, sich gleichzeitig an Gott erinnert und von seiner Gnade abhängig ist.

Solch eine Person, auch wenn sie ständig in scheinbar äußeren und weltlichen Aktivitäten beschäftigt ist, erlangt den ewigen, unzerstörbaren Zustand durch Gottes Gnade.

Viele Menschen beschwerten sich, dass sie aufgrund der überwältigenden beruflichen Beschäftigung keine Zeit haben, Yoga und Spiritualität zu praktizieren, auch wenn sie es sich wünschen.

Die Botschaft in diesem Vers ist ein Augenöffner für solche Situationen.

Es gibt keinen Grund, die Hoffnung zu verlieren oder frustriert zu sein.

CHETASAA SARBA KARMAANI MAYI

SAMNYASYA MAT PARAH

BUDDHI YOGAM UPAASHRITYA

MA CHCHITTAH SATATAM BHABA

(B.G. KAP. 18; VERS 57)

Vers Analyse:

CHETASAA----- MENTAL

SARBA----- ALLE

KARMAANY----- HANDLUNGEN

MAYI----- IN MIR

SAMNYASYA----- AUFGEBEN

MAT----- MICH ERINNERN

PARAH----- ALS DEN HÖCHSTEN GOTT

BUDDHIYOGAM----- YOGA DER INTELLEKTUELLEN
BESCHRÄNKUNG

UPAASHRITYA----- ABHÄNGIG VON

MATCHITTAH----- MIT AUF MICH GERICHTETEM DENKEN

SATATAM----- PERMANENT

BHABA----- WERDEN

Allgemeine Bedeutung:

Alle Handlungen an MICH übergeben, dich an MICH als das höchste Ziel erinnernd, die Hilfe des Yoga der intellektuellen Beschränkung, fixiere ständig deinen Verstand auf MICH.

Erklärende Anmerkungen:

Jeder Mensch ist im Wesentlichen die Seele oder das Selbst, aber die meisten Menschen fühlen oder nehmen es nicht wahr, weil der Geist (das Denken) sehr unruhig ist, voller negativer, materieller Gedanken. Es gibt auch einen Mangel an Glauben. All diese geschieht durch das Ego.

Um diese Hindernisse zu vermeiden und diese zu überwinden, rät Krishna, tätig zu sein, das ist kein Problem, aber dabei mental alle Handlung an Gott abzugeben. Denke daran, dass das höchste Ziel Gott ist.

Halte deinen Verstand wach und filtere intellektuell die nicht wesentlichen und nicht spirituellen Gedanken und Ideen heraus.

Lass niemals Gedanken von Nicht-Gott in deinen Geist eindringen.

Denke immer an Gott so viel du kannst.

*MACCHITTAH SARBA DURGAANI
MAT PRASAASAAT TARISYASI
ATHA CHET TWAMAHANG KARAANNA
SHROSYASI BINANG KHYASI*

(B.G. KAP 18; VERS 58)

Vers Analyse:

MAT-CCHITTAH -----	DEIN DENKEN AUF MICH RICHTEN
SARBA -----	ALLE
DURGAANI -----	SCHWIERIGKEITEN UND GEFAHREN
MAT-PRASAADAAT -----	DURCH MEINE SEGNUNGEN, BEI MEINER GNADE
TARISYASI -----	MUSS ÜBERWINDEN
ATHA -----	JETZT
CHET -----	WENN
TWAM -----	DU
AHANKAARAAN -----	AUS EGOISMUS
NA-----	NICHT
SHROSYASI -----	WIRST DU HÖREN
BINANGKHYASI -----	(DU) BIST VERLOREN

Allgemeine Bedeutung:

Halte dein Bewusstsein fest auf MICH gerichtet, du wirst alle Schwierigkeiten und Gefahren durch meine Segnungen überwinden. Aber solltest du aufgrund von Egoismus nicht auf MICH hören, so wirst du zerstört werden.

Erklärende Anmerkungen:

Um Arjuna Glauben und Zuversicht einzuflößen, versichert Krishna ihm, dass er, während er tätig ist, sein Bewusstsein auf Gott richten solle und dadurch Gottes Gnade und Segen anziehen und alle Schwierigkeiten und Gefahren überwinden kann.

Krishna warnt ihn davor, dass es möglich ist, wenn er, beeinflusst von seinem eigenen Egoismus, den Rat seines Gurus und Führers ignoriert, er in diesem Krieg zerstört wird.

Mögen Gott und Gurus dich und deine Familie segnen, führen, beschützen und inspirieren.

Mit Liebe und besten Wünschen, demütig,

Paramahansa Atmananda ji

ABSCHNITT - 2
INSPIRATIONEN AUS DEM INNEREN; UNENDLICHEN;
UNSTERBLICHEN BEWUSSTSEIN

A) YOGA VEDANTA:

1) DIE UPANISCHADEN:

a)

*JADAA SARBE PRAMUCHYANTE KAAMAAA
YE SAYA HRUDI SHRITAAH
ATHA MARTYO AMRUTO BHABATYATRA
BRAHMAM SAMASNUTE*

(KATHOPANISAD; II-iii-14)

Allgemeine Bedeutung:

Wenn alle Wünsche und Begierden, die sich an das Herz klammern, abfallen, dann wird der Sterbliche unsterblich und diese Person erkennt, das Höchste hier in diesem Leben.

b)

*JADAA SARBE PRABHIDDYANTE
HRUDAYA SYEIIHA GRANTHAYAH
ATHA MARTYO AMRUTO
BHABATYETAA BADDHANA SHAASANAM*

(KATHOPANISAD; II-iii-15)

Allgemeine Bedeutung:

Wenn alle Knoten des Herzens beseitigt sind, wird der Sterbliche unsterblich, selbst wenn der Mensch lebt und in dieser Welt lebt.

Dies sind im Wesentlichen die Lehren aller Upanischaden (Schriften des Yoga und der Spiritualität).

c)

*IHA CHEDVEDIDATHA SATYAMASTI
NA CHED IHAAVEDIN MAHATI BINASTIH
BHUTESU BHUTESU VICHITYA DHEERAAH
PRETYAASMAALLOKAAD AMRUTAA BHAWANTI*

(KENOPANISAD; II: 5)

Allgemeine Bedeutung:

Wenn ein Mensch hier in diesem Leben das Selbst erkannt hat, dann hat er die WAHRHEIT verwirklicht. Wenn er das Selbst in diesem Leben hier nicht erkannt hat, dann gibt es große Zerstörung. Der weise Suchende, der das Selbst in allen Wesen erkannt hat und innerlich abgelöst ist, erlangt Unsterblichkeit.

d)

*YATO VAACHO NIBARTANTE
APRAAPYA MANASAA SAHA
AANANDAMETAT JEEBASYA YAM
GNYAATWAA MUCHYATE BUDHAH*

(BRAHMOPANISAD; V-24)

Allgemeine Bedeutung:

Von DAS, ohne in der Lage zu sein, DAS zu erreichen, fällt die Sprache zurück und DAS, welches auch vom Verstand nicht erreichbar ist, DAS ist die überbewusste Glückseligkeit dieses verkörperten Wesens; DAS erkannt zu haben, befreit die weisen Suchenden von allen Bindungen.

2) THE ASTABAKRA SAMHITA:

a) FRIEDEN:

BUDDHI PARJYANTA SANSAARE

MAAYAA MAATRAM BIBARTATE
NIRMAMO NIRAHANKAARO
NISKAAMAH SHOIVATE BUDHAH
(KAPITEL-18; V-73)

Allgemeine Bedeutung:

Mit der Kenntnis des Selbst verschwindet die Realität der Welt. Nur die Illusion der Welt herrscht. Der weise, spirituelle Meister, lebt und erlebt die Welt, ohne das Gefühl und die Idee von „Ich“ und „MIR“ und „MEIN“ und daher ohne Anhaftung.

b) BESONDERE ANWEISUNG:

BHOGAM KARMAM SAMAADHIM WAA
KURU BIGNYA TATHAPI TE
CHITTAM NIRASTASARBAA SHAMATYARTHAM ROCHAYISYATI
(KAPITEL-15; V-2)

Allgemeine Bedeutung:

O kluge Suchende, die vielleicht in Freude oder in Arbeit vertieft sind oder Yoga oder Konzentration des Geistes praktizieren, jedoch wird sich der Geist weiterhin nach der eigenen wahren Natur sehnen, die jenseits aller Objekte ist und in der alle Wünsche und Begierden ausgelöscht werden.

c) TEST DER SELBSTVERWIRKLICHUNG:

AATMAA GNYAANAADAHO
PREETIRBISAYA BHRAMA GOCHARE
SHUKTERA GNYAANATO LOBHO
JATHAA RAJATA BIBHRAME
(KAPITEL-3; V-2)

Allgemeine Bedeutung:

So, wie Gier aus der Illusion des Silbers entsteht, verursacht durch die Unwissenheit über die Mutter der Perle, genauso entsteht die Anhaftung an die Objekte der illusorischen Wahrnehmung aus Unkenntnis des Selbst.

3) VON RAMANA MAHARSI: (ÜBER DAS EGO) :

a)

GEBOREN VON FORMEN, VERGEHEND IN FORMEN, ESSEND IN FORMEN, IMMERWÄHRENDE ÄNDERUNG DER FORMEN, SELBST FORMLOS, DIESER EGO-GEIST, NIMMT SEINE GEWÜNSCHTE FORM AN.

(SAT-DARSHANAM; V-25)

b)

ENTDECKE DIE ECHTE QUELLE DES EGOS INNEN, MIT KLAREM INTELLEKT, DURCH DAS REGULIEREN DES ATEMS, DER SPRACHE UND DES DENKENS, SO WIE ICH HANDELN WÜRDEN, UM EINE SACHE, DIE IN EINEN TIEFEN BRUNNEN GEFALLEN IST, WIEDER ZU GEWINNEN.

4) DIE HEILIGE BIBEL: (KOMMENTIERT VON SRI YUKTESWAR)

DENK EINMAL DARÜBER NACH, WIE WEIT DU DAVON ABGEKOMMEN BIST! ÄNDERE DEINE EINSTELLUNG UND HANDLE SO WIE AM ANFANG!

(OFFENBARUNG; 2:5)

Wie das Bewusstsein erscheint. Mit seinem zufriedenen Herzen kommt der Mensch in die Lage, seine Aufmerksamkeit auf alles zu richten, was er wählt und all seine Aspekte zu verstehen.

So erscheint langsam CHIT, das Bewusstsein aller Veränderungen, das WORT (Amen, Aum) und sogar das eigene, wahre SELBST.

In seinem Strom wird der Mensch getauft und beginnt zu bereuen und kehrt zu seiner Gottheit, dem ewigen Vater, zurück, von wo er gefallen ist.

5) VON SHANKARAACHAARYA:

ATEEBA SUKHMA PARMAATMA TATTWAM

NA STHULA DRISTAYAA PRATIPATTUMAHARTI

SAMAADHI NAATYANTA SUSUKHMABRITTYAA

GNYAATABYA MAAYERRATI SHUDDHA BUDDHIBHIH

(VIVEKACHUDAMANI; V-360)

Allgemeine Bedeutung:

Extrem, außergewöhnlich subtil ist die Wahrheit über Paramaatmaa. Niemand kann das mit den äußeren Augen oder dem Verstand oder dem unreinen Intellekt sehen. Daher kann man ES nur mit scharfer Wahrnehmungskraft und in Samaadhi durch einen erleuchteten und äußerst reinen Intellekt wahrnehmen.

OM TAT SAT OM

ABSCHNITT - 3

CENTER NEWS

KRIYA YOGA DHYANA KENDRA, ROURKELA:

Kriya Yoga Dhyana Kendra ist wie immer ziemlich beschäftigt. Jeden Morgen und Abend werden Meditation und Gebete sowie Initiationen nach Vereinbarung gemacht. Oft kommen Besuche von Kriyabangästen der Außenstationen. Unbeschreibliche Seva-Arbeit und Saadhana sind das Wichtigste dieses engagierten spirituellen Kriya Yoga Ashrams.

Kostenlose medizinische Klinik findet einmal wöchentlich sonntags statt. Dies ist auch ein Unterweisungszentrum in der Ausbildung in die höheren Techniken des Kriya Yoga. Die Jahresfeier wurde im November gefeiert.

KRIYA YOGA DHYAN KENDRA (ASHRAM), BHAWANIPATNA, KALAHANDI:

Das engagierte Team der Kriyabans leistet hervorragende Arbeit, indem es täglich Kriya Yoga praktiziert, Gott und Gurus anbetet und anderen hilft, Kriya Yoga und praktische Spiritualität zu praktizieren. Die Jahresfeier wird in der ersten Dezemberwoche stattfinden.

KRIYA YOGA KENDRA, DHARMA GARH:

Unter der Führung der Kendra-Yogacharyas ist die Kendra in der Lage, ihre spirituellen Aktivitäten gut zu erhalten. Zusätzlich zu Guru Pujanam und Kriya Yoga Praxis, gibt es einen Bhagavad Gita Studienkreis und das Lesen von Lahiri Mahasayas Lehren.

Die Konstruktion der Verbindungsmauer schreitet voran.

Pujya Gurudev sendet seinen Segen und seine Führung und besucht sie. Die Jahresfeier wird in der ersten Dezemberwoche 2017 gefeiert.

KRIYA YOGA ACADEMY, MOHANGIRI:

Dieser wunderschöne, grüne Ashram liegt im Schoß der Mutter Natur, umgeben von Bergen, Dschungel, Flüssen und kleinen Dörfern. Viele Menschen hier in den umliegenden Dörfern haben eine Kriya Yoga Initiation und üben Praxis regelmäßig. Ältere Yogacharyas aus dem Kalahandi Ashram und die ortsansässigen Yogacharyas leiten und pflegen den Dienst für die Mission Gottes und der Gurus und praktizieren und verbreiten die Botschaft des Kriya Yoga.

KRIYA YOGA ASHRAM, DEOBHOG:

Dieser neue Ashram wurde vor ein paar Jahren in Auftrag gegeben und befindet sich im Bundesstaat Chatisgarh. Dies ist ein Beispiel engagierter harter Arbeit der lokalen Kriyabans und vollständig von ihnen verwaltet. Es gibt regelmäßige Satsangs, Meditations- und Gebetsklassen. Pujya Gurudev, Paramahansa Atmanandaji besucht jährlich und leitet und segnet die Feiern.

KRIYA YOGA CENTER, AHMEDABAD, NORTH WESTERN INDIA:

Dieses dynamische Kriya Yoga Center hält regelmäßig Unterricht und auch Initiationen. Jedes Jahr finden an den Wochenenden spezielle Retreat-Seminare für drei Tage statt. Viele Kriyabans aus benachbarten Gebieten schließen sich den Programmen an. Pujya Gurudev besucht sie ein- oder zweimal im Jahr und leitet Einweihungen, Gruppenmeditationen und Vorträge sowie persönliche Beratungsstunden.

KRIYA YOGA CENTER, BANGALURU, SOUTH INDIA:

Dieses lebendige Kriya Yoga Center ist ziemlich beschäftigt mit dem Initiationsprozess, wöchentlichen Gruppenmeditationen. Kriyabans werden wie Familienmitglieder behandelt und Meditationen werden in entspannter Stimmung geübt und allen Mitgliedern wird Prasadam angeboten. Alle Kriyabans sind hochgebildet und Fachleute und Intellektuelle. Der leitende Yogacharya und seine ganze Familie sind in ihrem Sadhana engagiert und behandeln Kriyabans als ihre Familienmitglieder. Pujya Gurudev besucht das Zentrum zweimal im Jahr und führt und segnet sie.

KRIYA YOGA CENTER, GURUGRAM (DELHI AREA):

Dieses junge und aufstrebende Kriya Yoga Center macht schnelle Fortschritte unter der Leitung von erfahrenen und engagierten Kriyabans und ihren Familien. Pujya Gurudev besucht sie oft und leitet Einweihungen, Gruppenmeditationen und Beratungsstunden. Dies ist eine sehr gute Gegend und voll von Intellektuellen und einer Kombination von Berufstätigen und Rentnern. Während Gurudevs Besuch schließen sich viele Kriyabans aus den benachbarten Gebieten dem Unterricht an.

KRIYA YOGA CENTER, BALANGIR, INDIA:

Balangir Kriya Yoga Center geht es gut und besteht fort und wird von jungen und energischen Kriyabans geleitet. Wöchentlich geführte Gruppenmeditationen werden von dem zuständigen Yogacharya durchgeführt. Die Kriyabans sind aufrichtig, fleißig, engagiert und hilfsbereit.

KRIYA YOGA CENTER, JAYAPATNA, INDIA:

Dieses Kriya Yoga Center hat eine große Anzahl von Kriyabans, jung und nicht sehr jung. Es ist ein halb städtisches und halb ländliches Gebiet. Die größte Anzahl von Menschen sind professionelle Landwirte mit einer Art Teilzeitgeschäft. Pujya Gurudev besucht sie mindestens zweimal im Jahr und leitet die Kriya Yoga Aktivitäten. Die Menschen sind aufrichtig und religiös und kommen in großer Zahl zur Initiation. Das Kriya Yoga Center wird von aufrichtigen, geschäftigen und engagierten Kriyabans geleitet. Menschen aus benachbarten Dörfern und Städten kommen hierher und besuchen die Programme. Die Menschen haben einen enormen Glauben an Gott und Gurus.

KRIYA YOGA CENTER, BHUBANESWAR, INDIA:

Das Kriya Yoga Center Bhubaneswar ist ein sehr wichtiges Yoga-Zentrum und Kommunikationszentrum und ein Zentrum für Paribraajak Swami Paramahansa Atmanandaji, kurz Gurudev oder Guruji. Es wird sehr gut von Senior Yogacharya Brahmachari Baba Adityaji verwaltet. Es ist nicht nur ein wichtiges Kriya Yoga Center, sondern auch ein Hatha Yoga Center. Regelmäßige geführte Meditation und Yoga-Lehren werden durchgeführt. Es ist auch das Sendezentrum für unser zweimonatliches Online-Journal, den Kriya Yoga Sandesh. Es ist das Bindeglied zwischen den Kriya Yoga Zentren in Indien und den Kriya Yoga Zentren in Übersee, in Amerika und Europa. Es fungiert auch als zuverlässiges Empfangszentrum für Kriyaban-Besucher aus den USA und Europa.

DAKSHINA KHETRA KRIYA YOGA CENTER, SOUTH INDIA, CHENNAI:

Dieses einst prächtige Kriya Yoga Center befindet sich im Winterschlaf. Wie lange wird es überwintern? Wann wird es aufwachen? Gut.... Parkalam.

KRIYA YOGA GROUP, HAMBURG, GERMANY:

Eine der ältesten Kriya Yoga Gruppen ist großartig. Es ist auch ein Zentrum und Referenz Kriya Yoga Center für die benachbarten Regionen Europas. Unter der Leitung von Senior Yogacharya und fünf Yogacharyas ist dieses Zentrum im Großraum Hamburg sehr beschäftigt. Es gibt wöchentliche Gruppenmeditation der ersten Kriya Gruppe und auch höheren Kriya Yoga. Jedes Jahr gibt es zweimal Retreatseminare. Dies bietet effektive und effiziente Plattformen für Kriya Yoga Aktivitäten, Meditationen, Gebete und Karma Yoga. Lacto vegetarisches Essen, alkoholfreie Getränke und Snacks sind während der Seminare in Fülle zur Verfügung gestellt. Kriyabans genießen es voll und kooperieren

vollständig, um es zu einem Erfolg zu machen. Die Gruppe hat ihre eigene Kriya Yoga Webseite in deutscher Sprache.

KRIYA YOGA ASHRAM, STOLZENAU, GERMANY:

Das Kriya Yoga Center und Ashram sind exzellent unter der brillanten Führung ihrer Senior Yogacharyas. Durch die anhaltende und sehr entschlossene harte Arbeit und Saadhana wächst dieses Zentrum von Stärke zu Stärke und spielt die Rolle eines hellen Leuchtfuers für die Liebhaber von Kriya Yoga und praktischer Spiritualität. Es ist auch ein Seminarzentrum mit Verpflegung und Unterkunft. Initiationen, regelmäßige Gruppenmeditationen, Campingeinrichtungen sind die regelmäßigen Aktivitäten dieses berühmten Ashrams. Wenn Sie nach einem sehr ruhigen, einfachen, selbständigen Rückzug suchen, um Yoga, praktische Spiritualität und gesundes Leben zu praktizieren, ist dies der beste Ort für Sie.

KRIYA YOGA CENTER, PFULLENDORF, SOUTH GERMANY:

Diese wunderschöne malerische Stadt, rühmt sich eines gut etablierten Kriya Yoga Centers. Zwei hochrangige Yogacharyas haben es vor vielen Jahren mit Hilfe vieler aufrichtiger Kriyabans oder praktizierender Kriya Yogis gegründet. Das Zentrum und die Kriyabans hier sind voller Energie, Leben, Licht und Lachen. Regelmäßige wöchentliche Meditationen und Kriya Yoga Übungen für den ersten Kriya Yoga und höherer Kriya Yoga wird mit großer Liebe, Entschlossenheit und Aufrichtigkeit gehalten. Das Zentrum und die Kriyabans praktizieren Kriya Yoga und verbreiten überall die Botschaft von praktischer Spiritualität, Frieden und Harmonie und positiver Gesundheit. Pujya Gurudev, Paramahansa Atmanandaji besuchte dieses schöne und fröhliche Zentrum viele Male und führt sie weiter.

KRIYA YOGA FOUNDATION, AMSTERDAM, THE NETHERLANDS: STITCHING, KRIYA YOGA, NETHERLANDS:

Das aufkommende Kriya Yoga Center tut gut und wächst aktiv und unter der aufrichtigen und dynamischen Führung seiner älteren Yogacharyas, hat es eine sehr geschäftige Gegenwart und eine sehr helle Zukunft. Es hat die Möglichkeit, die unbezahlbare Botschaft des Kriya Yoga und der praktischen Spiritualität zu verbreiten und der menschlichen Gesellschaft, der Harmonie und der positiven Entwicklung zur Vollkommenheit großen Nutzen zu bringen. Es gibt häufige und regelmäßige Initiationen, geführte Meditationen, Gruppenmeditationen. Zweimal im Jahr werden Retreat-Seminare für jeweils zwei Tage an den Wochenenden angeboten. Die Orte der Retreats sind in einer wunderschönen Umgebung, in der Nähe der Strände und der grünen Umgebung.

Während der Retreats werden intensives Kriya Yoga Training und Übungen angeboten, und es wird auch eine Möglichkeit für Karma Yoga (Niskaama Karma) geboten. In den Freizeitstunden werden Gehmeditationen und Ruhezeiten für individuelle Meditation angeboten. Täglich werden drei nahrhafte vegetarische, gesunde Mahlzeiten mit ausreichend alkoholfreien Getränken, sowohl warmen als auch kalten und vegetarischen Snacks serviert.

KRIYA YOGA CENTER, SCHIEDAM, ROTTERDAM, THE NETHERLANDS:

Unter der harten Arbeit und Führung von erfahrenen Yogacharyas macht das Kriya Yoga Center gute Arbeit. Einer seiner älteren Yogacharyas besucht Surinam, Südamerika und arbeitet zusätzlich zu seinen beruflichen Pflichten hart daran, die Botschaft von Kriya Yoga zu verbreiten.

KRIYA YOGA CENTER, CARY, RALEIGH, N.C., U.S.A.):

Dieses sehr wichtige Zentrum wächst langsam, aber stetig unter der dynamischen und engagierten Führung seiner älteren Yogacharya und seiner Großfamilie. Es gibt Einweihungen, wöchentliche Gruppenmeditationen und Gebete und Meditationen. Es ist das Hauptquartier der Kriya Yoga Bewegung in den USA. Pujya Gurudev besucht das Zentrum oft und bietet Anleitung, Ermutigung und Segen. Außerdem gibt es öffentliche Vorträge und Beratungsstunden.

KRIYA YOGA CENTER, DETROIT, USA:

Dieses junge aber energische Zentrum gedeiht unter der fähigen Führung seiner höheren Yogacharya. Es gibt täglich private und persönliche Kriya Yoga Übungen und Meditation. Auch gibt es wöchentlich geführte Gruppenmeditationen. Pujya Gurudev, Paramahansa Atmananda Ji erwägt aktiv eine Bitte von Kriyabans in den USA, ein paar Kriya Yoga Zentren dort zu eröffnen. Es sind alle Wünsche von Gott und Gurus.

SPEZIELLER ABSCHNITT

KRIYA YOGA TECHNIKEN — 2

DAS OM KRIYA (OM TECHNIK) TEIL - 2

CHAKRA UND GRANTHIS

In unserer vorherigen Ausgabe haben wir einige Aspekte von Chakren besprochen. Dies sind Konzepte. Zuerst wurde es allgemein von dem Raja Yoga Meister und Philosophen Patanjali beschrieben. Dann wurde es in das Tantra aufgenommen und wurde spezialisiert. Später nahmen die Yoga-Meister es wieder an und viele, wenn nicht alle, integrierten es in ihr System. Interessanterweise haben diese Chakren viele Klassifikationen.

- a) Große Chakren (sieben).
- b) Kleine Chakren (viele).

Sicher kann man sagen, dass diese Chakren, groß und klein, den Nervenplexi, groß und klein, entsprechen.

Die großen Chakren:

- 1) Das Boden- oder Muladhara-Chakra - entspricht dem Plexus Sacrococcygeal - steuert und reguliert die Ausscheidungs- und Fortpflanzungsfunktionen - das Astralelement ist das Erdelement, Khiti Tattwa. Der Name des dominierenden Prana ist Apan.
- 2) Das nächst höhere Chakra ist Swadhisthana Chakra - der hypogastrische Plexus - dominantes Prana (Lebensenergie) ist Apana - dominante Funktion, Zeugungsfunktion.

- 3) Das nächsthöhere ist Manipura Chakra - auch bekannt als Solar oder Koeciliac Plexus - das Feuerelement dominierende Prana ist Samaana Prana. Hauptfunktion, Verdauung, Stoffwechsel, Energieproduktion.
- 4) Das nächsthöhere ist Anahata Chakra - die Herz-Lungen-Plexus – die dominante Funktion ist Atmung und Herzfunktion - dominantes Prana ist Vyana, Sauerstoffversorgung, Verteilung der Nährstoffe, Beseitigung von Verunreinigungen. Es ist der Prozess des Lebens im Wettbewerb von Mutter Natur. Das dominierende Element ist Vaayu. Es ist auch das Symbol für Emotionen, Gedanken, Ego usw.
- 5) Das nächsthöhere Chakra ist das Visuddha-Chakra - Sprache Pharynx-Plexus, das Raumelement - Vyom Tattwa. Klang, Sprachproduktion, Artikulationen, Atmungsaktionen - der vorherrschende Prana ist der Prana selbst.
- 6) Das nächsthöhere Chakra ist das Aagnyaa Chakra, das Jevaatma oder das bedingte Seelenchakra - die entsprechende Nervenplexuskonglomeration ist wahrscheinlich der Hypothalamus-Hypophysenkomplex. Es regiert den ganzen Körper und einen Teil des niederen Geistes. Es regelt auch Stressmanagement, Überleben und Existenz als Einheit.
- 7) Das höchste Chakra ist der Sahasraar oder der tausendblättrige Lotos, das Kronenchakra auf dem Kopf. Es ist der Sitz des höher entwickelten Gehirns, des Verstandes, des Intellekts, des Egos, der Gedankensprachverursachung. Höhere Funktionen von Menschen, Religion, Philosophie, Gottesbegriff, Schöpfung, Schöpfer etc., der Begriff von Zeit und Raum.

8) Kleinere Chakren: Dies sind viele. Jedes innere Organ und jedes äußere Organ der besonderen Sinne hat sein eigenes Nervengeflecht.

- Leber und Gallenblase - der Plexus hepaticus (Chakra)
- Milz - Milzplexus (Chakra)
- Das Augenchakra hinter jedem Auge.
- Das Ohrchakra hinter jedem Ohr.
- Das Lippen-Chakra, das Nasal-Chakra und so weiter.

DIE CHAKREN UND DIE GRANTHIS:

Lasst uns diskutieren, was ein Granthi gemäß dem gottverwirklichten Meister Sri Ramana Maharsi aus Südindien.

Granthi ist ein Knoten. Der Knoten des Herzens bindet zwei Dinge zusammen; den höchsten Brahman oder die Aatmaa (Seele), die Erscheinung eines Jeeva, verbunden mit einem Körper.

Der Ort oder Kontakt zwischen dem Körper und dem Brahman wird als Granthi oder Knoten bezeichnet. Aufgrund dieser Beziehung (oder Knoten), bekommt man die Idee eines Körpers und die Idee, dass man einen Körper hat oder ist.

Der Körper selbst ist unbeteiligt, aber Brahman ist von der Natur Bewusstsein. Die Beziehung zwischen diesen beiden wird vom Intellekt abgeleitet.

Die Chakren und die Granthis sind im Astralkörper. Aber der entsprechende Nerv ist im physischen Körper.

DIE BEZIEHUNG: CHAKRA UND GRANTHI:

- a) Die niedrigsten zwei Chakras sind der Boden oder Muladhaar und der zweite oder erzeugende oder Swadhisthan und bilden zusammen den Brahmaa Granthi oder den aufbauenden und ausscheidenden Knoten.

- b) Die mittleren drei Chakren, d.h. der Nabel (Manipura), das Herz (Anahata) und der Hals (Visuddha); diese drei Chakren bilden den Vishnu Granthi oder den Erhaltungsknoten.
- c) Das oberste Chakra, Aagnyaa Chakra in der Mitte des Gehirns, bildet den Rudra Granthi oder den Auslösungsknoten.

P.S.

Wie man sich durch OM KRIYA aktivieren und das Animalische reduzieren kann, sich Selbst befreien und zu einem stressfreien, leidensfreien Leben führen kann, wird in den nachfolgenden Ausgaben des KRIYA YOGA SANDESH aufgegriffen.

SEGEN SEI MIT EUCH.

OM TAT SAT

***HINWEIS: FORTSETZUNG FOLGT IN WEITEREN AUSGABEN DES
KRIYA YOGA 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

For different issues of Kriya Yoga Sandesh: kriyayogasandesh.com

English website: kriyayogajagat.com

For communication please mail to chandaditya@gmail.com