



## **Newsletter (Sandesh) – Dez/Jan; 2013/14**

---

---

**INDRIYEBHYAH PARAA HYARTHAA**

**ARTHEBHYASCH PARAM MANAH**

**MANASASTU PARAA BUDDHI**

**BURDDHERAATMAA MAHAAN PARAH**

**(KATHOPANISAD; 1-3-64-1)**

**Allgemeine Bedeutung:**

**Größer als die Sinnesorgane sind die Sinneswahrnehmungen. Der Verstand ist größer als die Sinneswahrnehmungen. Größer als der Verstand ist der Intellekt. Größer als der Intellekt ist die große Seele, das Innere Selbst.**

\*\*\*\*\*

**Selig ist der Mensch, der nicht im Rat der Gottlosen wandelt, sich nicht auf den Pfad der Sünder stellt, noch im Kreise der Lästerer sitzt, vielmehr am Gesetz des Herrn seine Freude hat, ja sein Gesetz meditiert Tag und Nacht.**

**(Die heilige Bibel, Psalmen, Kapitel 1)**

---

---

### **Teil 1**

#### **Botschaft von Paramahansa Atmanandaji**

**Richtiges Verständnis der Baghavat Gita, Teil 113**

Lieber gottgleicher Freund,

Pranams, Namaste, liebende Grüße, guten Tag.

Wir sind sicher es geht euch allen gut und ihr genießt das Leben in seinem gesamten Panorama mit beiden, den positiven und den negativen Erfahrungen. Mutter Natur, PARAA PRAKRUTI erschafft die Schöpfung als Brahma, erhält sie sie als Vishnu aufrecht und löst sie als Rudra Shiva auf.

Die hauptsächlich erhaltenden Teile dieses Mechanismus sind die drei Gunas als die inwohnenden Eigenschaften: SATTWAH GUNA, RADSCHA GUNA und TAMAH GUNA. Diese drei verfangen, umschlingen und binden die Unzerstörbare Seele eng im Körper. Das ist der Grund, warum die unmanifestierte, ewig freie, zeitlose Seele manifestiert zu werden scheint und scheinbar in die Schöpfung einbezogen wird.

Der ewig reine Geist (Spirit), scheint in die Materie einbezogen zu sein, zum Beispiel in den Körper, den Verstand (Mind), den Intellekt und das Ego.

Das ist der Prozess, durch den das Zeitlose als zeitgebunden erscheint.

Das Unendliche scheint, begrenzt zu sein. Das Universale scheint, individuell zu sein.

In der letzten Ausgabe des Kriya Yogas Sandesh haben wir die Bhagavad Gita bis zum Vers fünf von Kapitel 14 besprochen

Jetzt fahren wir von Vers sechs des Kapitels 14 fort.

TATRA SATTWAM NIRMALATWAAT  
PRAKAASAKAM ANAAMAYAM  
SUKHA SANGENA BADHNAATI  
GNYAANA SANGENA CH ANAGHA  
(B.G. Kapitel14;Vers 6)

### Vers Analyse:

TATRA-----	VON DIESEN
SATTWAM-----	SATTWA GUNA
NIRMALATWAAT-----	TADELLOSIGKEIT
ANAAMAYAM-----	FREI VON MÄNGELN
SUKHA SANGENA-----	DURCH DIE ANHAFTUNG AN GLÜCK
BADHNAATI-----	BINDUNG, ANHAFTUNG
GNYAANA SANGENA-----	DURCH DIE ANHAFTUNG AN WISSEN
CH-----	UND
ANAGHA-----	OH SÜNDLOSER

### Allgemeine Bedeutung:

Von diesen bindet Sattwa, welches frei von Mängeln. leuchtend und frei von Negativem ist durch die Anhaftung an Glück und Erkennen, oh Sündloser.

### Erklärende Anmerkungen:

Sattwa Guna basiert noch auf dem Egoismus, obwohl es nahe an der Selbstverwirklichung ist. Es gibt noch die Anhaftung an Freude und Wohlsein, welche auf gutem Verhalten, guter selbstloser Arbeit, Wohltätigkeit, Handlungen zum öffentlichen oder universalen Vorteil basieren. Das verursacht noch Bindung und verhindert Selbstrealisation. Wegen seiner Nähe zum Geist und der Reinheit und der Durchsichtigkeit jedoch, vermittelt es eine gute anerkennende Vorstellung von Seele und Geist.

RAJAH RAAGAATMAKAM BIDDHI  
 TRUSNA SANGA SAMUDBHAHAM  
 TANNIBADHNAATI KAUNTEYA  
 KARMA SANGENA DEHINAM  
 (B.G. Kapitel 14; Vers 7)

**Vers Analyse:**

RAJAH-----	RAJAH (RAAJASIK)
RAAGAATMAKAM-----	LEIDENSCHAFT FÜR DIE NATUR
BIDDHI-----	WEISS DAS
TRUSNA SANGA SAMUDBHABAM-----	GEBURTSORT FÜR LEIDENSCHAFT UND ANHAFTUNG
TAT-----	DAS
NIBADHNAATI-----	BINDUNG
KAUNTEYA-----	OH SOHN DES KUNTI
KARMA SANGENA-----	HANDLUNGSORIENTIERT
DEHINAM-----	DIE VERKÖRPERTE SEELE

**Generelle Bedeutung:**

Rajah Guna ist völlig handlungsorientiert und der Geburtsort von Leidenschaft und Anhaftung. Bitte denke daran. Es bindet durch die Anhaftung an die Handlung die verkörperte Seele fest, oh Kaunteya.

**Erklärende Anmerkung:**

Die innewohnende Natur des Rajah Guna, richtet den Menschen auf Handlung und Aktivität aus. Es ist der Geburtsort der Leidenschaften, Gelüste und Anhaftung. Es bindet die verkörperte Seele mit Handlung (Karma) und Ergebnissen des Karma (Karma Phalam).

Dieses Karma und Karma Phalam wird an die nachfolgenden Geburten weitergegeben und verursacht den Zyklus von Geburt, Tod, Wiedergeburt und so weiter.

Alle Aktionen beginnen mit Gedanken. Daher werden spirituell Suchende angeleitet, ihre Gedanken zu beobachten und zu kontrollieren, sie zu lenken, still zu werden und durch Meditation die Seele zu erkennen und frei zu sein.

TAMASTWAGNYAANAJAM BIDHI  
 MOHANAM SARBA DEHINAAM  
 PRAMAADAALASYA NIDRABHI  
 STANNI BADHNAATI BHAARATA  
 (B.G. Kapitel 14; Vers 8)

**Vers Analyse:**

TAMAH-----	DIE DUNKELHEIT DER TRÄGHEIT
TU-----	ABER

AGNYAANAJAM-----	AUS UNWISSENHEIT GEBOREN
BIDDHI-----	WISSE DASS
MOHANAM-----	SACHKENNTNIS
SARBA DEHINAM-----	ALLE VERKÖRPERTEN WESEN
PRAMAAD-----	NACHLÄSSIGKEIT
AALASYA-----	LETHARGIE
NIDRAABHIH-----	SCHLAF
TAT-----	DAS
NIBADHBAATI-----	ENG GEBUNDEN
BHAARATA-----	OH NACHFAHRE DES BHARAT

### Generelle Bedeutung:

Oh Arjuna, wisse das, Tamas seinen Ursprung in Unwissenheit hat. Es täuscht all diejenigen, die sich mit ihrem Körper identifizieren. Das bindet die Seele, mit falschen Techniken, Nachlässigkeit, Lethargie und zu viel Schlaf.

### Erklärende Anmerkungen:

Unwissenheit über die spirituellen, höheren Werte der Existenz lässt Tamas erscheinen. Unter Tamas sind die Menschen an den Körper gebunden, sie identifizieren sich mit dem Körper (Materie, grob wie subtil) und sind davon beeinflusst und verfallen der Täuschung, Illusion und dem Irrtum. Faulheit und der Hang zu zuviel Schlaf macht sie blind für Selbstverwirklichung.

SATTWAM SUKHEY SANJAYATI  
RAJAH KARMANI BHAARATA  
GNYAANAMABRUTYA TU  
TAMAH PRAMAADHEY SANJAYATYUTA  
(B.G. Kapitel 14; Vers 9)

### Verse Analyse:

SATTWAM-----	SATTWA GUNA
SUKHEY-----	FÜR FREUDE UND GLÜCK
SANJAYATI-----	ANHAFTUNGEN; BINDUNGEN
RAJAH-----	RAJA GUNA
KARMANI-----	AN AKTIVITÄTEN UND HANDLUNGEN
BHAARATA-----	O' NACHFAHRE DES BHARAT
GNYAANAM-----	WISSEN
AABRUTYA-----	VERDECKEN
TU-----	SICHER, WAHRLICH
TAMAH-----	TAMA GUNA
PRAMAADHEY-----	UNACHTSAMKEIT
SANJAYATI-----	BINDUNGEN
UTA-----	ABER

## Generelle Bedeutung

Oh Arjuna, das Sattwa Guna bewirkt Anhaftung durch Abhängigkeit von Freuden und Glück. Raja Guna erzeugt Anhaftung durch Abhängigkeit von Überaktivität. Das Tama Guna jedoch erzeugt Anhaftung indem es das Geheimnis verdeckt und gewohnheitsmäßige Unachtsamkeit und falsche Vorstellungen erzeugt.

## Erklärende Anmerkungen:

Hier spricht Krishna über den Mechanismus, mit dem die drei Gunas die Bindung der Seele (Spirit) an Körper und Verstand (Materie) bewirken.

Wenn ein Mensch durch seine spirituellen Übungen vorheriger Geburten höher entwickelt ist, erkennt er die höheren Werte des Lebens und versucht den Egoismus zu überwinden. Er identifiziert sich auch mehr mit anderen Wesen. Er zieht Freude aus guten Handlungen, höheren Studien und intellektuellen Nachforschungen. Trotz allem ist er noch eine Ego-Person.

Der "rajaistische" Mensch ist eher egoistisch, selbstbezogen, physisch und mental überaktiv und ruhelos. Er haftet physischen Freuden und Handlungen an.

Der "tamaistische" Mensch ist lethargisch und ignoriert physisch und mental die höheren Werte des Lebens. Es fehlt ihm an Aufmerksamkeit und Sinn für Verantwortung. Unter den menschlichen Wesen ist dieser Typ Mensch der spirituell und intellektuell am schwächsten entwickelte.

RAJASTAMASCHAABHI BHUYA  
SATTWAH BHABATI BHAARATA  
RAJAH SATTWAM TAMASCHAIBA  
TAMAH SATTWAM RAJASTATHAA  
(B.G. Kapitel 14; Vers 10)

## Aufschlüsselung des Verses:

RAJAS TAMAS CHAA BHI BHUYA SATTWAM BHABATI BHAARATA

RAJAH SATTWAM TAMAS CHAI BA TAMAH SATTWAM RAJAS TATHAA

## Erklärung des Verses:

RAJAH-----	RAJAS GUNA
TAMAH-----	TAMAS GUNA
CH-----	UND
ABHIBHUYA-----	HAT UNTERDRÜCKT
SATTWAM-----	SATTWA GUNA
BHABATI-----	ERSCHEINT
BHAARATA-----	OH NACHFAHRE DES BHARAT
RAJAH-----	RAJAS GUNA

SATTWAM-----	SATTWA GUNA
TAMAH-----	TAMAS GUNA
CH-----	UND
EBA-----	SOGAR
TAMAH-----	TAMAS GUNA
SATTWAM-----	SATTWA GUNA
RAJAH-----	RAJAS GUNA
TATHAA-----	AUCH

### **Generelle Bedeutung**

Oh Bhaarata, wenn Raja Guna und Tama Guna überwunden sind, herrscht Sattwa Guna. Sind Sattwa Guna und Tamas Guna überwunden, wächst und dominiert Rajas Guna. Genauso wächst und dominiert Tamas Guna, wenn Sattwa und Rajas Guna überwunden sind.

### **Erklärung:**

Dies ist ein sehr wichtiger Vers, der uns die Technik nahe bringt, mit der die niederen Gunas aufgegeben und das höhere Guna verstärkt werden kann, um dann jenseits der Gunas das Selbst zu realisieren.

Hier, indem man sich an seine Willensstärke erinnert und Sadhana übt durch das Praktizieren der Techniken und durch richtiges kulturelles Verhalten, unterdrückt man das unerwünschte Guna. Dies verhilft zur Besserung der Arbeitskultur und des Lebensstils.

Zu diesem Zweck aber ist ein spiritueller Leiter oder Guru notwendig. Der Guru kann zu gegebener Zeit das ideale Guna für den Suchenden finden. Dann nennt er von Zeit zu Zeit die weiterführenden Techniken und beobachtet den Fortschritt des Schülers oder Jüngers.

Mit Willensstärke und Übung kann man mit der "verschriebenen" spirituellen Praxis beginnen und fortfahren. Der Guru oder Anleiter gibt der Willensstärke hin und wieder einen Anschub.

Es hilft, sich für eine fehlerfreie Praxis die Regeln der 5W's und der 5 P's ins Gedächtnis zu rufen.

Liebe göttliche und gottgleiche Freunde, Erfolg wird vom Allerhöchsten gegeben. Das ist wahr. Aber der Suchende muss seinen Willen und seine Kooperation in diesem Prozess durch aufrichtige und regelmäßige Praxis über eine lange Zeit prüfen, begleitet von der Leitung des Guru. Es ist auch wahr, dass Gott der allerhöchste Guru ist, doch sein Wille arbeitet durch die menschlichen Gurus.

Seine Willenskraft nutzend, soll man üben und voranschreiten bis das Ziel erreicht ist. Das Leben ist kurz, Hindernisse gibt es viele. Fleißig und sorgsam, durch die Anleitung des Guru oder Anleiters soll man üben, üben und üben, den 5 W's und 5 P's folgend.

MÖGEN DIE GOTTGLEICHEN GURUS EUCH SEGNET, FÜHREN, SCHÜTZEN UND INSPIRIEREN.

WENN DU DAS LEBEN LIEBST, WIRD DAS LEBEN DIR LIEBE GEBEN. ABER DIE LIEBE SOLLTE IN KAAYA, MANO, VAKYA UND DER SEELE SEIN.

Ich wünsche euch ein sehr glückliches, gesundes und viel versprechendes Neues Jahr 2014.

Mit viel Liebe und Demut

Paramahansa Atmanandaji

## Teil 2

### **SEGNUNGEN DER INNEREN, UNSTERBLICHEN, UNENDLICHEN LIEBE**

#### A) YOGA VEDANT

##### 1) DIE UPANISCHADEN:

- a) MAHATAH PARAMBYAKTAM BYAKTAAT PURUSA PARAH  
PURUSANN PARAM KIMCHIT SAA KAASTHAASAA PARAA GATIH  
(KATHOPANISAD; 1-3-65-11)

#### **Generelle Bedeutung:**

Größer als die individuelle Seele, ist das Unmanifestierte (Paraa Prakruti – Mutter Natur). Größer als die Mutter Natur (AVYAKTA) ist die göttliche Seele, Purusa. Es gibt nichts Größeres als die Purusa oder die göttliche Seele. ER ist die größte Unterstützung und der Befreier.

##### 2) ASTABAKRA SAMHITA: ÜBER FRIEDEN:

JASYA BODHODAYE TAABAT  
SWAPNABAT BHABATI BHRAMAH  
TASMAI SUKHAIKARUPAAYA  
NAMAH SHAANTAAYA TEJASEY  
(CH 18; V-1)

**Generelle Bedeutung:**

Wir verbeugen uns vor DEM, das den Segen durch seine eigene Natur, Stille und sein Licht hat. Wenn sein Wissen aufsteigt werden falsche Vorstellungen unrealistisch wie ein Traum.

**SPEZIELLE ANLEITUNG:**

AACHAKHVA SRUNU BAA TAATA  
NAANAA SHASTRAA NYANEKASAH  
TATHAAPI NA TABA SWAAASTHYAM  
SARBA BISMARANAADRUTEY  
(CH-14; V-1)

**Generelle Bedeutung:**

Oh mein Vater, du diskutierst oft die verschiedenen Schriften. Du kannst ihnen auch regelmäßig zuhören. Aber du kannst niemals mit deiner SEELE eins werden, wenn du nicht alles vergisst.

**Erklärung:**

Die gesamte Kreation und jedes Wesen ist be-dingt. Also gibt es keine Realisation der SEELE, dem Absolut Wahren. Man muss die völlige Un-be-dingt-heit erreichen, um die SEELE zu realisieren.

**B) LEHRE VON RAMANA MAHARSI:**

Frage: Was ist die wichtigste und beste Methode, den Verstand, das Denken zu kontrollieren?

Antwort (RM): Atemkontrolle ist die beste Methode der Denkkontrolle.

Frage: Wie kontrolliert man den Atem?

Antwort (RM): Der Atem kann entweder über absolute Zurückhaltung (Kebala Kumbhak) oder durch die Regulierung des Atems (Pranayam) kontrolliert werden.

Frage: Was ist die absolute Zurückhaltung des Atems?

Antwort(RM): Das man den lebensspendenden Atem fest im Herzen hält, ohne Einatmung und Ausatmung. Dies wird unter anderem durch Meditation auf das Lebensprinzip erreicht.



Frage: Was ist die Regulierung des Atems?

Antwort(RM): Das man den lebenspendenden Atem fest im Herzen hält, durch Einatmung und Ausatmung und Zurückhaltung, den Anweisungen der Yoga-Texte folgend.

C) LEHREN DES JAMAACHARYA:

ABIDYAAYAAMNTAREY BARTAMAANAHAH  
SWAYAM DHEERAHAH PANDITAM MANYA MAANAHAH  
DANDRAMYA MAANAHAH PARIYANTI MOODHAA  
ANDHENAIBA NEEYA MAANAA JATHAA ANDHAAH  
(KATHOPANISAD; 1-2-34-5)

**Generelle Bedeutung:**

Unwissende Menschen bleiben in der Dunkelheit der Unwissenheit, denken aber selbst ruhig, weise und gelehrt und unterhaltsam zu sein mit ihrem unaufrichtigen und komplizierten Verstand. Sie verhalten sich wie Blinde, die von Blinden geführt werden.

EKO BASEE SARBA BHUTAANTA RAATMAA  
EKAM ROOPAM BAHUDHAA JAH KAROTI  
TAM AATMASTHAM JE ANUPASHYANTI DHEERA –  
STESAAM SUKHAM SHAASHWATAM NETARESAAM  
(KATHOPANISAD; 2-2-98-12)

**Generelle Bedeutung:**

Der allein Höchste ist nur das Eine. Er hat über allem seine Hand und erschafft alles. Er ist das innere Selbst aller Wesen. Er erschuf die unendliche Zahl der Formen und Wesen aus seiner Einheit. Diejenigen spirituell Suchenden, die ihn in ihren eigenen Herzen erkennen, freuen sich wahrhaft am Ewigen Segen. Nichts anderes kann diesen Segen genießen.

#### D) AUS DER BIBEL:

- a) Er gleicht dem Baum, gepflanzt am strömenden Wasser, der seine Früchte trägt zur rechten Zeit und dessen Laub nicht welkt. Was immer er beginnt vollführt er glücklich.
- b) Nicht so die Gottlosen. Wie Spreu sind sie, die der Wind verweht.
- c) Darum bestehen die Gottlosen nicht im Gericht, noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten.
- d) Denn der Herr weiß um den Weg der Gerechten; doch der Gottlosen Weg führt ins Verderben.

(Psalmen Kapitel 1)

### Teil 3

## Neuigkeiten aus den Zentren

#### A) KRIYA YOGA DHYANA KENDRA; ROURKELA; INDIEN:

Dieses internationale Hauptquartier wird stärker und stärker. Es ist die Quelle der Inspiration und Spiritualität für eine ständig steigende Anzahl von aufrichtigen Suchenden auch der jüngeren Generationen.

Am 10. Mai wurde Sri Yukteswars Geburtstag gefeiert. Lahiri Mahasahas Geburtstag am 30. September. Lord Krishnas Geburtstag wurde am Janmastami-Tag gefeiert. Lord Shivas ewige Meditation wurde am Shiva Ratri gefeiert. Spezielle liebende Meditationen wurden Weihnachten und am Neujahrstag angeboten.

Paramahansa Yoganandas Geburtstag wurde am 5. Januar 2014 gefeiert. Zufällig ist das auch der Gründungstag der gemeinnützigen medizinischen Klinik des Ashrams.

Ein nationales Kriya Yoga Seminar und eine Yogacharya Konferenz wurde während des jährlichen Treffens am 30. November/1. Dezember gehalten. Es gab auch kostenlose medizinische Versorgung und Bagavad Gita Erläuterungen in dieser Zeit. Delegationen aus einigen Teilen Indiens (Bharat Varsa) nahmen teil. Öffentliche Lehre, Initiationen und Beratungskurse wurden gegeben, wie auch spezielle Kurse in höheren Techniken.

Zwei weitere Yogacharyas wurden ordiniert.

Wegen der steigenden Zahl von Jüngern braucht das Center mehr Platz und andere Einrichtungen. Großzügige Spenden von göttlichen Spendern werden für diesen noblen Zweck gesammelt.

## **B) KRIYA YOGA DHYANA KENDRA; KALAHANDI; INDIEN:**

Dieses lebendige spirituelle Zentrum liegt in der Stadt Bhawanipatna im Kalahandi Bezirk im alten südöstlichen Staat von Orissa, Indien. Die Menschen dort sind allgemein religiöser und spiritueller und von großer Aufrichtigkeit und Begeisterung.

Alle wichtigen religiösen und spirituellen Gelegenheiten wurden gefeiert. Ein hoch gesegnetes Team von Kriyabans verwalten und hüten den Ashram. Der Ashram ist in seine neu errichtete Meditationshalle umgezogen. Diese neue große Halle wurde mit den Gaben des Ashram und unter großzügiger Hilfe von aufrichtigen Kriyabans aus Indien, Europa, Amerika, Indonesien, Malaysia und Singapur gebaut.

## **C) KRIYA YOGA KENDRA; DHARAMGARH; INDIEN**

Hoch religiöse und spirituelle Menschen aus der Innenstadt von Kalahandi verwalten und betreiben diesen Ashram. Er liegt in der alten Stadt von Dharangarh in Kalahandi, Orissa, Indien. Er ist von gut entwickelten Orten umgeben, die von gut erzogenen, kultivierten und intelligenten Menschen bewohnt werden.

Dharamgarh ist die Grenzstadt zwischen zwei indischen Staaten, Orissa und Chhatisgarh. So verhilft es Menschen aus zwei Staaten zur Kriya Yoga Praxis. Es ist außerdem die inspirierende Quelle eines weiteren Schwester-Kriya-Yoga Ashram in Deobhog City in Süd Chhatisgarh.

## **D) KRIYA YOGA ACADEMY; MOHANGIRI; KALAHANDI; INDIEN:**

Die Menschen im erleuchtenden Dorf Mohangiri leben ein einfaches Leben und machen sich höhere Gedanken. Diese Gruppe von Dörfern ist von Bergen und Dschungel umgeben. Abseits der geschäftigen Stadtzentren, am Ufer eines Flusses ist der Kriya Yoga Ashram, bekannt als Kriya Yoga Akademie, gelegen.

Er wird von den örtlichen Bewohnern betrieben und ist eine Quelle der Inspiration für Menschen aus vier Bezirken im südöstlichen Orissa.

Diese aufrechten und hingebungsvollen Kriyabans halten das leuchtende Licht des Kriya Yoga hell und strahlend.

#### **E) KRIYA YOGA CENTER; GUJARAT; AHMEDABAD:**

Das Gujarat Kriya Yoga Zentrum macht exzellente Arbeit, sowohl in der individuellen Praxis als auch in der Organisation von Kriya Yoga Seminaren.

Es gibt wöchentliche Kriya Yoga Meditationskurse für erste und höhere Kriya-Techniken. Viele Mitglieder praktizieren die höheren Techniken.

Nationale Kriya Yoga Seminare wurden in Ujjain und Omkareswar an den Ufern der Flüsse Khipra und Narmada gehalten. Über 20 Mitglieder nahmen teil. Drei vegetarische Hauptmahlzeiten wurden an den drei Tagen bereitet.

Ujjain, im Herzen Indiens, ist eine der ältesten Städte, mehr als zehntausend Jahre alt. Es ist eines der wichtigsten Hauptquartiere der vedischen Shiva-Religion und des Yoga. Es erstreckt sich in seiner seltenen und bemerkenswerten Existenz über die vier Yugas. Es behielt seine Kontinuität vom Satya-Yuga über das Treta- zum Dwaapar- zum Kali-Yuga. Es ist so alt wie Kashi, Venaras, wenn nicht älter.

#### **F) KRIYA YOGA ZENTREN, BANGALURU:**

Es ist eines der aktivsten und lebendigsten Kriya Yoga Center in Süd-Indien.

Im erweiterten Bangaluru-Gebiet gibt es zwei Zentren. Eines im Binayak Nagar Gebiet und ein zweites auf dem IISC Universitätscampus.

Regelmäßige Einweihungen, Gruppenmeditationen und Pravachan Klassen finden jede Woche statt. Sowohl der erste Kriya als auch Kriya Zwei und höhere Kriyas werden praktiziert.

#### **G) KRIYA YOGA ZENTREN IN DER WEITEREN UMGEBUNG VON DELHI:**

Es gibt drei Kriya Yoga Centren, die im Gebiet um Dheli effektiv arbeiten:

1. Das wichtigste ist in Gurgaon, dem Silicon Valley Nord-Indiens.
2. Das zweite ist im Noida Gebiet
3. Das dritte ist in der weiteren Umgebung Noidas.

Alle leisten gute Arbeit, Kriya Yoga zu verbreiten und bieten Räume für jung und alt.

Alle Zentren werden von erfahrenen, gelehrten Senior-Yogacharyas unter der Leitung von Pujya Gurudev Paramahansa Atmanandaji geleitet und geführt. Guruji kommt jedes Jahr mindestens zwei Mal zu Besuch.

**H) KRIYA YOGA MEDITATION CENTER; BHUBANESWAR; ORISSA; INDIEN:**

Das Zentrum, in der Chandrasekharpur Gegend von Neu-Bhubaneswar gelegen ist seit 12 Jahren sehr aktiv. Regelmäßige Kriya Yoga Meditationskurse für erstes Kriya sowie für Höhere Kriyas werden hier durchgeführt. Das Zentrum fungiert auch als Knotenpunkt für alle Zentren sowohl global als auch lokal. Für junge Schulkinder finden auch spezielle Yogasana und Pranayama Kurse statt.

**I) KRIYA YOGA CENTER; ATLANTA; USA:**

Pujya Gurudev Paramahansa Atmanandaji war im Dezember / Januar in Atlanta. Gruppenmeditation und Pravachan-Kurse wurden abgehalten. Pujya Gurudev riet den Kriyabans, ihre Kriya Techniken individuell regelmäßig zu üben und aufrichtig zu sein und für Klarstellungen bei Zweifeln in ständigem Kontakt mit Gurudev zu bleiben.

**J) KRIYA YOGA CENTER; DETROIT; USA:**

Das Detroit-Center ist im Prozess der Neuorganisation und Revitalisierung. Pujya Gurudeva hat allen Kriyabans geraten, Kriya regelmäßig und aufrichtig zu praktizieren und zur Führung und besseren Fortschritt in Kontakt mit Guruji zu bleiben. Zeit und Gezeiten warten auf niemanden. Die ZEIT (KALA) ist der größte Fresser. Man kann das Fortschreiten der Zeit im Spiegel sehen.

**OM SHAANTHI, ON SHAANTHI, OM SHAANTHI. OM**



OM TAT SAT OM

(Das ist die absolute Wahrheit)

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

***Kriya Yog Sandesh was first published in May 2000. This monthly newsletter may  
be distributed by Kriyabans initiated by Paramahansa Atmanandaji and his  
authorized Yogacharya. To subscribe, unsubscribe or change your address,  
please contact: [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)***

**Anmerkung: Die englische Website wurde gestoppt.  
Zur Kommunikation bitte E-Mails an: [chandaditya@gmail.com](mailto:chandaditya@gmail.com)**