



**Sandesh – Juni-Juli 2014**

---

**YADAA SARVEY PRAVIDDYANTEY**

**HRUDAYASYEHA GRANTHAYAH**

**ATMA MARTYO AMRUTO**

**BHABATYE TAAVADDYANUSHAASANAM**

*(Kathopanisad; Ch-2; balli-3; V-15)*

**Allgemeine Bedeutung:**

***Wenn die Herzknoten (Mich- und Mein-Denken) entknotet sind,  
dann wird der Mensch befreit sein von den weltlichen Bindungen und  
Anhaftungen, der Sucher wird unsterblich.***

***Das ist die Zusammenfassung aller spirituellen Lehren.***

*(Lord Jama zu Nachiketa)*

---

**Abschnitt 1**

**1. Teil**

**Nachricht von Paramahansa Atmanandaji**

**Das richtige Verständnis der Bhagavad Gita – Teil 116**

Liebe göttliche Freunde,

Pranams, ich grüße euch und wünsche einen guten Tag.

Ich hoffe, euch, euren Freunden und Verwandten geht es gut. Ich bin sicher, dass ihr auch euer Wohlergehen genießt. Es gibt viele Arten von Wohlstand in der materiellen Welt. Die erste Form wird Janadhanam genannt, d.h. Wohlstand an menschlichen Ressourcen, das beinhaltet, Freunde, Verwandte, Kollegen, Bedienstete, Assistenten, Kinder, Geschwister usw. Zu der zweiten Form, Pasudhanam, gehören u.a. Hunde, Katzen, Vögel, Reptilien, Rinder, Pferde, Schweine, Esel usw. Die dritte Form des Wohlstandes beinhaltet Häuser, Grundbesitz, Ackerland, Immobilien, Schmuck, Autos, Flugzeuge, Schiffe, Bankkonten usw. Die vierte Form von Wohlstand beinhaltet religiöse Verdienste, Wohltätigkeiten, menschenfreundliche Handlungen usw. Die fünfte Form des Wohlstandes beinhaltet spirituelle Verdienste, die die spirituelle Praxis einschließen, praktische Spiritualität und Selbstverwirklichung.

Für ein glückliches und erfülltes Leben schaue Dir Krishnas Lehren in der Bhagavad Gita an. Sie zeigen uns die weniger bekannten Aspekte des Lebens und der Art zu Leben. Das Wissen darüber wird Hindernisse im Fortschritt hin zu einem erfüllten Leben und zur Selbstverwirklichung aus dem Weg räumen. Selbstverwirklichung ist die Quelle eines nicht endenden Glücks, von Frieden, Wohlstand und Fortschritt. Was unser Schicksal bestimmt, ist das Karma unserer vergangenen Leben und unseres gegenwärtigen Lebens. Karma ist ein missverstandenes Konzept. Es meint Tätigkeit in der Vergangenheit und in der Gegenwart. Es gibt drei Arten von Tätigkeiten: physische, mentale und verbale. Ihre Effekte häufen sich an und sind kumulativ. Sie führen zu unfehlbaren Ergebnissen. Dieses Karma ist bekannt unter dem Wort Schicksal, Daiva, Bhagya, Karma oder Kapala Likhana oder als unsichtbare karmische Prägungen im vorderen Teil des Gehirns. Dieses Karmagesetz entspricht dem kosmischen göttlichen Gesetz. So wird es von Krishna in seinen Lehren in der Bhagavad Gita beschrieben.

#### Was bestimmt die Handlungen?

Die Handlungen bestimmen das Schicksal durch das Karmagesetz, Phala oder die Ergebnisse der Handlungen; was aber bestimmt diese Handlungen. Es sind die Gunas. Sie haben drei verschiedene Qualitäten, Satwa ist die höchste Qualität, Rajas die mittlere und Tamas die niedrigste. Dies sind die drei grundsätzlichen Neigungen oder Qualitäten des Karma oder der Handlungen, die den Schöpfungsprozeß bestimmen. Die bestimmende Gottheit, die dieses Gesetz umsetzt, ist „Mutter Natur“, Paraa Prakruti, Brahman, Paraa Shakti oder Paraa Praanam. Der höchste Meister ist Gott, Paramaatmaa. Die individuelle Sonne, Jeevaatma, ist Brahma. Dies vollständig zu erkennen, das ist Selbstverwirklichung.

Dies wird von Krishna im 14. Kapitel der Bhagavad Gita beschrieben. Wir sind bis zum Vers 20 des 14. Kapitels gekommen. Jetzt fahren wir fort. Im folgenden Vers beschreibt Krishna den Meister, der alle diese Gunas unter Kontrolle hat und darüber hinausgegangen ist und Selbstverwirklichung erreicht hat.

Arjuna fragt:

KAIR LINGAISTRIN GUNAN ETAN

ATITO BHABATI PRABHO

KIMAA CHAARAH KATHAM CHAITAAMS

TRIN GUNAAN ATI BARTATEY

(B.G. CH. 14; V-21)

Versanalyse

KAIH-----DURCH

LINGAIH-----KENNZEICHNUNGEN

TRIN-----DREI

GUNAAN-----GUNAS

ETAN-----DIESE

ATITAH-----DARÜBER HINAUSGEHEN

BHABATI-----WIRD

PRABHO-----O HERR

KIMAACHAARAH-----WELCHE FÜHRUNG

KATHAM-----WIE

CH-----UND

ETAAN-----DIESE

TRIN-----DREI

GUNAN-----GUNAS

ATIBARTATEY----- DARÜBER HINAUSGEHEN

### Allgemeine Bedeutung

Arjuna fragt: „Oh Herr, woran erkennt man die Person, die die drei Gunas überwunden hat? Wodurch wird sie geführt? Wie gelangt so ein Mensch über die Gunas hinaus?“

### Erklärende Bemerkungen

Arjuna möchte wissen, an welchen Zeichen man eine Person erkennt, die sich über die Gunas erhoben hat; wie eine solche Person lebt. Er fragt Krishna, demütig und ernsthaft, um zu erfahren und um zu verstehen. Diese Qualitäten des Herzens und des Denkens sind erforderlich bei einem Menschen, der wirklich den letztendlichen Erfolg der Selbstverwirklichung erreichen will und der ernsthaft dafür arbeiten will. Hier gibt es einen aufrichtigen Wunsch über alle Sorgen und Leiden hinauszugehen.

Der gesegnete Herr sagt:

PRAKAASHAM CH PRABRUTTAM CH

MOHAMEBA CH PAANDABA

NA DWESTI SAMPRABRUTTANI

NA NIBRUTTANI KAANGKHYATI

(B.G. CH.22; V-14)

### Versanalyse

PRAKAASHAM----- LICHT, ERLEUCHTUNG

CH----- UND

PRABRUTTAM----- HANDLUNGEN

CH----- UND

MOHAM----- IRREFÜHRUNG, SELBSTTÄUSCHUNG

EBA----- SOGAR

CH----- UND

PAANDABA----- O PAANDAB

NA----- NICHT

DWESTI----- HASST

SAMPRABRUTTAANI----- FORT, WEITER FORTAN

NA----- NICHT

NIBRUTTANI----- WENN ABWESEND, NICHT VORHANDEN

KAANGKHYATI----- FLEHT, ERBITTET

### Allgemeine Bedeutung

Der gesegnete Herr spricht: Wenn Erleuchtung, Handlungen und Selbsttäuschungen vorhanden sind, oh Paandav, dann hasst die Person diese nicht oder verlangt nach ihnen, wenn sie nicht vorhanden sind.

### Erklärende Bemerkungen:

Krishna erklärt Arjuna, dem Abkömmling der Paandu und spirituellen Sucher, wenn er Erleuchtung bzw. Erkenntnis (sattwische Qualitäten), Handlungen (rajasische Qualitäten) oder Selbsttäuschung (tamasische Qualitäten) erfährt, dann solle er diese weder hassen noch sich nach Ihnen sehnen und sie verlangen.

Der ehrliche Sucher erhebt sich über die Dualität der Schöpfer (Natur), die aus den drei Qualitäten der Gunas der "Mutter Natur" resultieren. Die sattwische Qualität wird als Erleuchtung erfahren, die rajasische als Aktivität und die tamasische als Selbsttäuschung bzw. Irreführung. Der Suchende ist weder gebunden noch begrenzt, wenn diese Erfahrungen vorhanden sind; weder mag er sie noch lehnt er sie ab. Wenn diese Erfahrungen nicht da sind, verlangt er nicht nach ihnen.

UDAASEENA BADAASEENO GUNAIR

YO NA BICHAALYATEY

GUNAA BARTANTA ETYEBA

JO ABATISTHATI NENGATEY

(B.G. CH.14; V-23)

### Versanalyse

UDAASEENBAT----- WIE UNBERÜHRT (EMOTIONAL)

AASEENAH----- GESETZT, STABIL

GUNAIH----- DURCH DIE GUNAS

YAH----- WER

NA----- NICHT  
BICHAALYATEY----- AGITIERT  
GUNAABH----- DIE GUNAS  
BARTANTA-----WIRKSAM SEIN, EINE WIRKUNG HABEN  
ITI----- AUF DIESE WEISE, SO  
EBA-----SOGAR  
JAH-----WER  
ABATISTHATI----- ZENTRIERT IM SELBST  
NA----- NICHT  
INGATEY----- ABLENKEN, ABWEICHEN, ABRINGEN LASSEN

#### Allgemeine Bedeutung

Der Mensch, der nicht betroffen dasitzt, wird nicht durch die Gunas berührt; der der erkannt hat, dass nur die Gunas wirksam sind, ist im Selbst verankert und lässt sich nicht ablenken.

#### Erklärende Bemerkungen

Der Mensch verbleibt unter allen Umständen in einem Zustand der Zeugenschaft, er wird nie durch die Gunas beeinflusst. Seine Handlungen, seine Sprache, seine Gedanken, seine Reaktionen werden nie durch die Gunas bestimmt. Unter keinen Umständen wird er je durch sie berührt, erregt, niedergeschlagen, wütend oder ängstlich. Er erkennt, dass nur die Gunas auf die Gunas einwirken und nichts anderes. So ein Mensch verbleibt unberührt in der Einheit mit dem Höchsten Selbst, dessen Essenz absolute Freude, absolutes Wissen und absolute Existenz ist. Er ist nie von dem absolut höchsten Zustand getrennt.

SAMA DUHKHA SUKHAH SWASTHA

SAMA LOSTAASHMA KANCHANAH

TULYA PRIYAAPRIYO DHEERA

STULYA NINDAATMA SAMSTUTHI

(B.G. CH-14; V-24)

## Versanalyse

SAMA-----	GLEICHMUT
DUHKHA-----	IN SCHMERZEN
SUKHAH-----	IN FREUDE
SWASTHA-----	IN DER SEELE VERWEILEN
SAMA-----	SOGAR ERINNERND
LOSTA-----	IN EINEM ERDKLUMPEN
ASMA-----	IN EINEM KOSTBAREN STEIN
KAANCHANA-----	IM GOLD
TULYA-----	GLEICH, SOGAR ERINNERND
PRIYA-----	LIEB, LIEBENSWERT
APRIYA-----	UNFREUNDLICH, NICHT MÖGEND
DHEERAH-----	RUHIG, FEST
TULYA-----	GLEICH, BALANCIERT
NINDAA-----	VERANTWORTLICHEN MACHEN FÜR
AATMA-SAMSTUTIH-----	SELBSTLOB

## Allgemeine Bedeutung

Freude und Schmerz als das Gleiche erkennend und in einer ungestörten Stimmung bzw. Haltung bleibend, verweilt der spirituelle Meister fortwährend im Selbst. Für ihn ist der Erdklumpen, der Edelstein und Gold gleichwertig. Für ihn sind die Geliebten und die Ungeliebten gleich. Er ist fest und ruhig und immer derselbe, gelassen in Schuld und Selbstlob.

## Erläuternde Notizen:

Die Person, die sich dauernd und intensiv der Seele oder dem unsterblichen inneren Selbst bewusst ist, sieht Leid und Glück auf derselben Ebene. Sie hat keine Vorlieben oder keine Schwächen. Ihr bedeutet ein Klumpen Erde dasselbe wie ein kostspieliger Edelstein oder Gold. Für einen gewöhnlichen Menschen haben Materialien wie Edelsteine und Gold einen unglaublich höheren Wert als ein Klumpen Erde. Aber nicht so für den

Menschen, der das Selbst erkannt hat. Für die geistig erwachte Person gibt es keine freundlichen oder feindlichen Personen oder Wesen. Ihr scheint Freund oder Feind das Gleiche zu sein. Sie ist sogar gleichmütig, wenn die Leute sie schätzen und loben oder tadeln und verantwortlich machen. Sie ist gleichermaßen ungerührt in Anbetracht von Blumen oder Ziegelsteinen. Beides ist ihr gleich und kann sie auch nicht in Situationen beeinflussen.

MAANAAPAMAANAYO STULYA

STULYO MITRAARIPAKHYAYOH

SARBAARAMBHAPARITYAAGI

GUNAATEETAH SA UCHYATEY

(B.G. CH-14; V-25)

Vers Analyse:

MAAN----- IN EHRE

APAMAANAYOH----- IN SCHANDE

TULYAH----- DASSELBE; AUSGEWOGEN

TULYAH----- DASSELBE; AUSGEWOGEN

MITRA----- ZU FREUNDEN

ARI----- ZU FEINDEN

PAKHYAYOH----- PARTEI

SARBAARAMBHA----- ALLE UNTERNEHMEN

PARITYAAGI----- VERLASSEN

GUNAATITAH----- GEGANGEN ÜBER DIE GUNAS

SAH----- ER

UCHYATEY----- IST GESAGT

Allgemeine Bedeutung:

Der geistige Lehrer ist der Gleiche in Ehre und Schande. Er ist derselbe zu Freunden und Feinden. Er hat alle Unternehmungen verlassen. Solch eine Person ist als die beschrieben, die die Gunas überwunden hat und über sie hinausgegangen ist.



### Erläuternde Notizen:

Die Person, die gleichmütig ist in Lob und Tadel, die gerecht und gleich zu Freunden und Feinden ist und die frei von Egoismus und Täterschaft ist, selbst wenn sie aktiv und tätig ist, solch eine Person soll die Gunas und ihre Kraft von Maya oder ihre Illusionen überwunden haben. Solange eine Person egoistisch ist, ist sie nicht frei von der Vorstellung der Täterschaft. Sie hat die Idee von Ich, Mein, Du, sie und Anderen. Solch eine Person ist ein leichtes Opfer der Dualität von Existenz und Natur. Sie ist ein leichtes Opfer der Gunas.

MAAM----- MIR

CH----- UND

YAH----- WER

ABYABHICHAARENA----- UNVERFÄLSCHT

BHAKTIYOGENA----- MIT LIEBES- UND SELBSTHINGABE

SEBATEY-----DIENSTE; VEREHRUNGEN

SAH----- ER

GUNAAN-----GUNAS

SAMATEETYA----- ÜBERWINDEN

ETAAN----- DIESE

BRAHMABHUYAAYA----- BRAHMAM WERDEN

KALPATEY----- IST ANGESTANDEN

### Allgemeine Bedeutung:

Diese Person, die MIR mit ungeteilter Liebes- und Selbstausslieferung dient, überwindet leicht die Gunas und wird gut vorbereitet, Brahmam zu werden.

### Erläuternde Notizen:

Dies ist ein sehr wichtiger, informativer und aufschlussreicher Vers. Er erklärt eindeutig Krishnas und Yogeswars Ansicht über die Souveränität des Bhakti Yoga für Gotteserkenntnis. Aber man sollte Emotionalität nicht mit Bhakti Yoga verwechseln. In Bhakti Yoga gibt es eine unerschütterliche und unverfälschte Liebe zu Gott und ein vollkommenes Gefühl des Einklangs mit Gott in der vollkommenen Abwesenheit von Egoismus und der Vorstellung von mir und mein. Dieser Bhakti Yoga wird nicht von

günstigen oder nachteiligen Umständen beeinflusst. Es ist nicht überraschend, dass solch eine Person eins mit Brahmam geworden ist und die Beeinflussung durch die Gunas überwunden hat.

BRAHMANO HI PRATISTHAAM

AMRUTASYAABYAYA SYA CH

SHAASHWATASYA CH DHARMASYA

SUKHASYAI KAANTIKASYA CH

(B.G. CH.14; V-27)

BRAHMANAH----- VON BRAHMAM

HI----- WIRKLICH

PRATISTHAA-----DER WOHNSITZ

AHAM----- ICH

AMRUTASYA-----DER UNSTERBLICHE

ABYAYASYA-----DIE UNVERÄNDERLICHEN

CH----- UND

SHASHWATASYA----- DIE EWIGKEIT

CH----- UND

DHARASYA----- DHARMA; GEISTIGE PFLICHTEN

SUKHASYA----- VON FREUDE

EKANTI KASYA-----DAS ABSOLUTE

CH----- UND

Allgemeine Bedeutung:

Weil ich der Wohnsitz von Brahmam, dem Unsterblichen, dem Unveränderlichen, vom immerwährenden Dharma und von der absoluten Freude bin.

### Erläuternde Notizen:

Gott ist ewig, absolut, selige Quelle und Wohnsitz von Brahman. Prakriti oder die Mutter Natur, die Quelle der Gunas ist allein aus Gott geschaffen. Daher geht der, der Gott erkennt, über die Gesetze der Gunas und ihre Kräfte hinaus.

*,OM TAT SAT ITI SRIMAD BHAGABAD GITAASU UPANISATSU BRAHMA  
VIDYAAYAAM YOGA SHAASTREY SHRI KRUSNAARJUNA SAMBAADEY  
GUNATRAYA BIBHAAGA YOGO NAAMA CHATURDASHO ADHYAAYAH.'*

### Allgemeine Bedeutung:

Auf diese Art endet in der Upanishad die Bhagavad Gita, die Wissenschaft des Ewigen, die Schrift des Yoga, mit dem Dialog zwischen Sri KRISHNA und ARJUNA, das vierzehnte Kapitel „Der Yoga der drei Gunas (den drei Grundstimmungen)“.

Liebe göttliche Freunde, wir kommen zum Ende des vierzehnten Kapitels der großartigen Bhagavad Gita. Hier ist in den Lehren von Krishna an Arjuna die Quelle der drei Gunas beschrieben, die die drei von der Mutter Natur getragenen Grundstimmungen, die die Schöpfung erzeugen und bewegen. Dies sind die Mechanismen und Quellen aller Handlungen, Reaktionen, und den Ergebnissen, die in den physischen, geistigen, wörtlichen Aspekten jedes Wesens entstehen. Jene, die dies ernsthaft studieren, gehen über sie hinaus und geben das Karma Phal oder das Gesetz der Belohnung und der Strafe oder das Schicksal ab. So funktioniert Maya, das Gesetz der Relativität, geplant als Gottes Leela oder seinem Sport. Erst dann können aller Arten Ärger, alle Leiden, alle Eifersucht, aller Verdacht, alle Frustrationen und aller Stress entfernt sein, wenn man Gott realisiert.

Zusätzlich zur Lehre, erfährt man schnelleren Fortschritt, das Entfernen von Hindernissen und genießt die Segnungen von Gott und den Gurus, wenn man täglich aufrichtig Kriya Yoga übt.

Mögen Gott und die Gurus dich segnen, führen, schützen und inspirieren und deine Schwierigkeiten entfernen.

Mögest du Liebe, Freude, Wissen und Unsterblichkeit genießen. Mögest du auch eine Quelle des Lichts für dich und für andere sein.

Mit Liebe und Demut,

Paramahansa Atmananda ji

## ABSCHNITT-2

### INSPIRATIONEN AUS DER UNSTERBLICHEN INNEREN UNENDLICHKEIT

#### A) YOGA VEDANTA:

##### 1) DIE UPANISHADEN:

- a) "ANORANIYAN MAHATO MAHIYAAN  
AATMAASYA JANTO NIHITO GUHAAYAAM  
TAMAKRAPUH PASHYATI BEETA SHOKO  
DHAATUH PRASAADAAN MAHIMAANMAATMANAH  
(KATHOPNISHAD: Ch-1; Valli-2; V-20)

##### Allgemeine Bedeutung:

Subtiler als das subtilste Atom, größer als das Größte wohnt Aatman im Herzen aller Lebewesen. Die Person, die sich dazu gebracht hat, frei von Begierden und Konditionierungen zu sein und Trauer verworfen hat, erblickt die Großartigkeit der Seele in sich.

- b) "YATO VAACHO NIBARTANTEY  
APRAAPYA MANASAA SAHA  
AANANDAMETAZZEEBASIA  
YAM GNYAATWA MUCHYATEY BUDHAH"  
(Brahmopanishad)

##### Allgemeine Bedeutung:

Von welchem die Sprache zurückkommt ohne in der Lage zu sein, es zu erreichen. Sogar der Verstand kann sich es nicht nähern oder es erreichen. Das ist die überbewusste Freude des einzelnen Wesens. Es realisierend, gelangt der kluge Suchende zu Befreiung.

- c) "SATYENALABHYASTAPASAA HYESA AATMAA  
SAMYAG GNYAANENA BRAHMACHARJYENA NITYAM  
ANTAHSCHARIREY JYOTIRMAYO HI SHUBHRO  
YAM PASHYANTI JATAYAH KHINADOSAAH"  
(MundakoPanishad; Mundak – 3; Khand – 1; V-5)

### Allgemeine Bedeutung:

Innerhalb des Herzens jeden Wesens ist das helle weiße strahlende Licht dauernd gegenwärtig. Dieses sehend wird der disziplinierte geistig Suchende von allen Sünden befreit. Dies ist erreichbar durch konstante disziplinierte Yogameditation, Realisierung des inneren Selbst und durch die Erinnerung des ES als die absolute Wahrheit.

### Erläuternde Notiz:

Im Yoti (Yoni) Mudra des KriyaYoga, nehmen Kriyayogis oder Kriyabans die glorreiche Seele wahr, die wie viele zusammengefasste Sonnen scheint und in strahlendem Weiß, beruhigt, verzaubert und Ruhe und Frieden weckt. Die erfolgreichen Kriyabans berichten, dass, wenn sie dieses wahrnehmen, sie sich wenigstens für 24 Stunden und manchmal tagelang für göttlich ruhig und friedlich fühlen.

### 1) **ASTAAVAKRA SAMHITAA:**

- a) "CHINTAYAA JAAYATEY DUHKHAM  
NAANYATHEYHETI NISCHAYI  
TAYAA HEENAH SUKHI SHAANTAH  
SARBATRA GALITA SPRUHAH"

(Astaavakra samhita; Kapitel II; Vers 5)

### Allgemeine Bedeutung:

Sorgen, Ängstlichkeit und Nervosität bereiten in dieser Welt nichts als Leiden. Wer dies beherzigt und realisiert, befreit sich davon und genießt Freude und Frieden und befreit sich ebenfalls von seinen Wünschen.

### Erklärende Anmerkungen:

Dies ist die Kriya Yoga Methode des Stress-Managements und des Genießens eines fröhlichen, harmonischen und gesunden Lebens unter Vermeidung psychosomatischer Krankheiten.

- b) "NAAHAM DEHYO NA MEY DEYHO  
BODHOAHAM ITI NISCHAYEE  
KAIVALYAMIBA SAMPRAAPTO  
NA SMARATYAKRUTAM KRUTAM"

(Astaavakra samhita; Kapitel II; Vers 6)

### Allgemeine Bedeutung:

Ich bin weder der Körper, noch gehört mir der Körper. Ich bin pures Bewusstsein. Er, der die Realisation dieser Wahrheit beherrscht, lebt niemals in der

Vergangenheit. Er denkt nie daran, was er erreicht oder nicht erreicht hat, was er getan oder nicht getan hat. Er genießt die praktische Spiritualität des Absoluten.

#### **A) DIE HEILIGE BIBEL:**

- 1) "Liebe Geschwister, lasst uns einander lieben, denn die Liebe ist aus Gott und jeder, der liebt, ist aus Gott geboren und erkennt Gott." (1. Johannes 4, 7-8)
- 2) "Seid getrost und unverzagt! Fürchtet Euch nicht und erschreckt nicht vor ihnen; denn der Herr, dein Gott, ist es, der mit dir zieht; er wird dich nicht aufgeben oder verlassen!" (5. Mose, 31, 6)

#### **B) Von Ramana Maharsi:**

Frage: Wenn das „Ich“ eine Illusion ist, wer ist es, der die Illusion ablegt?

Ramana Maharsi: Das „Ich“ legt die Illusion des „Ich“ ab und bleibt noch immer das „Ich“. So ist das Paradoxon der Selbstverwirklichung. Der Realisierte sieht kein Paradox darin. Bedenke den Fall des Gläubigen. Er nähert sich Gott und betet in IHM aufzugehen. Er übergibt sich selbst in Glauben und Konzentration. Und was bleibt danach? An Stelle des originären „Ich“ belässt die Selbstaufgabe ein Relikt von Gott in der das „Ich“ verloren ist. Das sind die höchsten Formen von Hingabe oder Selbstaufgabe und der Vorteil der Anhaftungslosigkeit.

### **TEIL 3**

#### **NEUIGKEITEN AUS DEN ZENTREN**

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

Die normalen Aktivitäten im Zentrum Kriya Yoga Dhyana Kendra, Rourkela gehen ordentlich weiter. Mangal Arati beginnt um 5.30 morgens, die Meditation um 6.30 morgens gefolgt von Chandi Path, Gita Path und Puranapurush Path. Unser Param Pujya Gurudev Paramhansa Atmanandaji war vom 16. Juni bis zum 22. Juni 2014 im Ashram anwesend. Spezielle Meditation und Prabachan-Kurse wurden unter seiner direkten Leitung abgehalten. Es gab ein Prabachan-Programm gefolgt von Gita Jagnyam, Meditation und Initiation am 18. und 19. Juni in Kustuna, Bamra, organisiert vom Bamra Kriya Yoga Center. Gurudev gab Initiationen.

## Gurupurnima-Tag Feier:



Am 12. Juli 2014 erinnerten wir uns an Guru Purnima. Wir ehrten am Morgen Gott und die Gurus am Eingang und in der Meditationshalle gefolgt von einer geführten Gruppenmeditation. Am Abend begann um 18:30 Arati, gefolgt von Chandipath, Gita Path und Puranpurush Path. Von einigen Yogacharyas wurden Prabachans gehalten. Zum Schluss gab es Prasad Sevanam. Viele Schüler nahmen teil.

Wöchentlich sonntags findet eine karitative Krankenbehandlung statt. Die kostenlose medizinische Beratung (inklusive kostenfreier Medikamente) ist für die armen Patienten sehr hilfreich.

Unser nächstes Programm ist Janmastami (Geburtstag von Lord Sri Krishna) am 17. August. Wir bitten alle geschätzten Mitglieder um eine finanzielle Hilfe für die Verwaltungsarbeit in unserem Ashram, da viel Verwaltungsarbeit benötigt wird.

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

Die regulären Ashram Puja Arbeiten und Seva Arbeiten gehen gut weiter. Außerdem werden andere heilige Tage feierlich begangen. Die laufenden Ashram Bauarbeiten gehen langsam und stetig ihrem Abschluss entgegen.



## Gurupurnima-Tag Feier:



Der Guru Purnima Tag wurde am 12. Juli mit äußerster Hingabe und Glauben im Ashram gefeiert. In der Morgensitzung gab es Mangala Arati, Siva Pujanam, Guru Pujanam, Bhagvat Pujanam und Dhyanam. In der Abendsitzung gab es Arati, Chandi Patha, Bhagvat Gita Patha, Puranapurusa Patha, geführte Meditation und Prasad Sevan. Eine Nachricht von Pujya Gurudev Paramahansa Atmananda Baba wurde von Yogacharya Umesh Panda Baba vorgelesen. Yogacharya Aditya Baba aus Bhubaneswar war dabei und führte die Gruppenmeditation. Viele Kriyabans von nah und fern nahmen teil und genossen den Segen Gottes und der Gurus. Der Präsident des Dhyana Kendra, Yogacharya Umesh Panda Baba, informierte über weitere Aktivitäten des Ashrams und das knappe finanzielle Budget für die Unterhaltung und die Bauarbeiten am Ashram und bat die Kriyabans, ihre Hilfe regelmäßig anzubieten. Sämtliche Kriyabans haben den Aufruf verstanden und bieten ihre monatliche Hilfe freiwillig bis Juli 2014 an, registrierten ihren Namen und versprachen, weiterhin regelmäßig zu helfen.

Zum Schluss gab es Prasad Sevan. Da das Wetter durch die Gnade Gottes und der Gurus sehr gut war, war die Veranstaltung ein großer Erfolg.



## **MEINE ERFAHRUNG MIT KRIYA YOGA**

ARITIKEL VON BHAVIK PATEL

“Was ist Kriya Yoga?” hat Guruji mich gefragt, und ich habe ihm gesagt, dass ich die Bedeutung des Kriya Yogas oder einige seiner Definitionen nicht kenne. Alles, was ich aus meiner Erfahrung weiß, ist, dass es eine Technik ist, bei der ich mit unserem Guru und Gott vereint sein kann. Einige Menschen sagen, dass es der Pfad zur Selbstverwirklichung ist. Ich weiß nicht, was Selbstverwirklichung ist, weil ich sie nur aus den Worten anderer Menschen mit dieser Erfahrung kenne und so lange ich es nicht selbst erfahren habe, bin ich nicht im Stande, es zu verstehen. Ich komme der Selbstverwirklichung während des Kriya Yoga am nächsten. Manchmal fühle ich mich so voll von Liebe zu meinem Guru – vor allem, wenn ich nichts dafür zurück haben möchte und darin verweilen kann, voll Dankbarkeit und in der Seligkeit zu sein. Aber dieses Gefühl kommt selten. Guruji hat mir gesagt, dass, indem wir regelmäßig üben, wir geistig wachsen können. Die wahre Bedeutung der Stille kam mir nur einmal, aber ich werde diese Erfahrung nie vergessen.

Jetzt, wo ich regelmäßig Kriya übe, erfahre ich wirklich den gedankenfreien Zustand in Intervallen von wenigen Sekunden bis zu einer Minute. Die Erfahrung der wahren Stille bestand darin, dass ich mich so leicht, so ruhig, so still gefühlt habe, dass mir kein Gedanke gekommen ist und ich begriffen habe, wie viel Geschwätz in unserem Kopf vorgeht. Meine andere Erfahrung mit Kriya Yoga ist, dass wir geduldig mit der Technik sein und daran glauben müssen. Es gibt keine Abkürzung. Die Früchte des Mangobaumes sind süß, aber es nimmt Zeit in Anspruch, bis sie reif sind. Änderungen zu erwarten, sobald wir mit Kriya Yoga anfangen, wird nicht funktionieren soweit ich es erfahren habe.

Seit mehr Zeit mit dem Üben von Kriya Yoga vergangen ist, fühle ich die feinen Veränderungen in mir. Ich bin von Natur aus Pessimist und nach regelmäßigem Praktizieren von Kriya merke ich jetzt, dass ich nun immerhin weniger pessimistisch bin. Diese Selbsteinschätzung kam, als ich meine Reaktion auf unangenehme Erfahrungen bevor ich Kriya übte, mit meiner Reaktion auf eine ähnlich unangenehme Erfahrung jetzt verglich. Jetzt fühle ich mich ruhiger mit einer solchen Situation umzugehen. Das einzige, was ich augenblicklich bereue ist, dass ich Kriya nicht so regelmäßig praktiziere, wie ich es trotz zeitlicher Einschränkung möchte. Vielleicht liegt es daran, dass ich meine Prioritäten gerade nicht richtig setze oder ich noch mehr zu materiellem Reichtum statt zu geistigem Reichtum neige. Dennoch sehe ich, dass ich wenigstens mit der Reise des Kriya Yoga angefangen habe, dass mein Guru will,

dass ich reise und ich sehe, wieviel ich gereist bin, anstatt mich zu konzentrieren, wieviel ich reisen will.

**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)***