



Newsletter (Sandesh) – Juni-Juli, 2017

BHIDYATE HRUDAYA GRANTHI

SHCHIDYANTE SARBA SAMSHAYAAH

KHIYANTE CHAASYA KARMAANI

TASMIN DRUSTEY PARAABARE

(MUNDAKOPANISAD; 11-2-8)

ALLGEMEINE BEDEUTUNG:

**WENN EINE PERSON IHN IN BEIDEM, HOCH UND NIEDRIG, ERKENNT, SIND
DIE KNOTEN DES HERZENS GEÖFFNET, IHRE ZWEIFEL SIND
VERSCHWUNDEN UND IHR KARMA IST ERSCHÖPFT. BEFREIUNG.**

**DIE VERBINDUNG DES KÖRPERS UND DES SELBST WIRD GRANTHI
(KNOTEN) GENANNT. ALLEIN DURCH DIESE VERBINDUNG MIT DEM
SELBST IST MAN SICH DES KÖRPERS BEWUSST.**

(RAMANA MAHARSI)

TEIL 1

BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER BHAGAVAT GITA—

TEIL- 134

Liebe göttliche Freunde,

Pranams, Liebevolle Grüße.

Ich hoffe, Gott und Gurus senden euch ihre Liebe, Gnade und Segen.

Das Leben ist eine unvermeidliche Tatsache, die durch das kosmische Gesetz des Karmas bestimmt ist; Ursache und Wirkung.

Seine Wahrnehmung und Erfahrung hängt sowohl von gegenwärtigen als auch von vergangenen Handlungen und Erfahrungen ab.

Dies wiederum ist abhängig von den Gunas, also der grundlegenden inhärenten Natur des Menschen. Es gibt drei Gunas: Saattwik, Raajasik und Taamasik. Saattwik Guna wird begleitet von Frieden, Ruhe, dem Licht des Wissens, harmloser Freude und stressfreiem Leben.

Raajasik Guna wird von Unruhe, Leidenschaft, Wut, Wünschen und Stress begleitet.

Taamasik Guna wird von Dumpfheit, Unwissenheit, Dunkelheit, Schädlichkeit, Lethargie und Trägheit begleitet. Diese werden durch eigene Handlungen in Gedanken, Reden und körperlichen Handlungen verursacht. Wiederholte Handlungen machen Gewohnheit, wiederholte Gewohnheit macht den Charakter, wiederholter Charakter formt die Persönlichkeit, wiederholte Persönlichkeit wird zum Schicksal.

So werden Saattwik-, Raajsik- und Taamasik-Schicksale gemacht. So werden also fröhliche, stressfreie Erfahrungen, leidenschaftliche, stressige Erfahrungen wie auch stumpfe, dunkle und träge Erfahrungen gemacht.

Das sind einige der Lehren der Bhagavad-Gita.

Kriya Yoga ist die Kunst und Wissenschaft, ein besseres Saattwik-Schicksal zu erreichen. Dies führt letztlich zur Selbstverwirklichung und Perfektion. Dies bedeutet dann Freiheit von Stress und allen Arten von Leiden.

Lasst uns unsere Diskussion über die Bhagavad Gita fortsetzen, dem perfekten Handbuch zur Erreichung eines stressfreien Lebensstils, also einem geistig orientierten materiellen Leben.

In der April-Mai-Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh, kamen wir bis zum Vers fünfunddreißig des Kapitels achtzehn. Jetzt fahren wir mit den folgenden Versen fort.

SUKHAM TWIDAANEEM TRIBIDHAM

SRUNU ME BHARATARSABHA

ABHYAASAADRAMATE JATRA

DUHKHAANTAM CH NIGCCHATI

(B.G. KAP 8. Vers 36)

Vers Analyse:

SUKHAM----- FREUDEN

TU----- TATSÄCHLICH

IDAANIM----- JETZT

TRIBIDHAM----- DREI ARTEN

SRUNU----- HÖRE

ME----- VON MIR

BHARATARSABHA----- OH HELD DER BHARATA

ABHYAASAAT----- AUS WIEDERHOLTER HANDLUNG

RAMATE----- ERFREUEN

JATRA----- IN DEM

DUKHAANTAM----- DAS ENDE DES LEIDENS

CH----- UND

NIGACCHATI----- ERREICHT

Allgemeine Bedeutung:

Nun höre mir zu, oh Held der Bharatas, über die drei Arten von Freuden, derer sich der Mensch durch wiederholte Praxis erfreut und schließlich das Ende seiner Leiden erreicht.

Erläuternder Vermerk:

Hier erzählt Krishna Arjuna über dreierlei Freuden, die von den drei Arten von Menschen genossen werden, beeinflusst von den drei Arten von Gunas.

Die Details folgen in den folgenden Versen.

Krishna spricht Arjuna an - oh Bester unter den Nachkommen des Kaisers Bharata, höre mir zu, es gibt drei Arten von Freuden, die von den drei Arten der Gunas dominierten Menschen erlebt werden.

Krishna erinnert Arjuna daran, aufmerksam zuzuhören; das kann das Ende aller Leiden hervorbringen.

YATTADAGRE BISAMIBA

PARINAAME AMRUTOPAMAM

TAT SUKHAM SAATTWIKAM

PROKTAM AATMA BUDDHI PRASAADAKAM

(B.G. KAPITEL 18, VERS 37)

Vers Analyse:

YAT-----WELCHES

TAT----- DAS

AGRE----- ZUERST

BISAM----- GIFT

IBA----- WIE

PARINAAME----- IM ERGEBNIS

AMRUTAH----- NEKTAR

UPAMAM----- WIE

TAT----- DAS

SUKHAM----- FREUDEN

SAATTWIKAM----- SAATTWIK

PROKTAM----- WIRD BESCHRIEBEN ALS

AATMA BUDDHI----- SEELEN REALISATION

PRASAADAJAM----- AUS INNERER REINHEIT GEBOREN

Allgemeine Bedeutung:

Was am Anfang wie Gift scheint, aber im Ergebnis wie Nektar ist; diese Freude wird als Saattwik beschrieben, die aus der inneren Reinheit entstanden ist und durch Selbstverwirklichung verursacht wird.

Erläuternder Vermerk:

Die Disziplin der Sinne ist bei den meisten Menschen nicht beliebt. Freuden entstehen aus den Sinnesorganen und dem Geist und werden mit Objekten assoziiert.

Völlerei verursacht Schwächung und Entvitalisierung und Krankheiten und vorzeitigen Tod.

Sinnliche Befriedigung ist wie ein Opiat, sie macht süchtig und versklavt den Geist auf Kosten der höheren Gedanken und Handlungen.

Die Selbstdisziplin (Yama, Niyama, Asanas) des Kriya Yoga ist ein Beispiel für Saattwik-Freuden.

Sie führt zu vielen gesundheitlichen Vorteilen und einem krankheitsfreien Leben.

Ähnlich ist es mit dem Geben von Bargeld oder ähnlich wohltätigen Handlungen. Am Anfang ist es wie ein Opfer, aber auf lange Sicht hilft es bei der Überwindung des Egos und bei der Selbstverwirklichung. Viele haben die Freude am Geben erlebt.

BISAYENDRIYA SAMJOGAAT JAT

TADAGRE AMRUTOPAMAM

PARINAAME BISAMIBA TAT

SUKHAM RAAJASAM SMRUTAM

(B.G. KAPITEL 18; VERS 38)

Vers Analyse:

BISAYA INDRIYA SAMJOGAAT--VOM KONTAKT DER SINNESORGANE MIT DEN
OBJEKTEN

JAT-----WAS

TAT----- DAS

AGRE----- ZUERST

AMRUTA UPAMAM----- WIE NEKTAR

PARINAAME----- ENDERGERBENIS

BISAM----- GIFT

IBA----- WIE

TAT----- DAS

SUKHAM----- FREUDEN

RAAJASAM----- RAAJSIK

SMRUTAM----- WIRD BESCHRIEBEN ALS

Allgemeine Bedeutung:

Diese Freude, die durch den Kontakt zwischen den Sinnesorganen und den Gegenständen hervorgerufen wird, erscheint am Anfang, während des Genusses wie Nektar aber das Endergebnis ist wie Gift. Solches Vergnügen ist als Raajasik bekannt.

Erläuternder Vermerk:

Das Vergnügen der unmittelbaren Befriedigung der Sinne macht süchtig und erzeugt einen Heißhunger, was für den geistigen Fortschritt schädlich ist. Dieses Vergnügen stärkt die Bindung an Leidenschaft und Animalität.

JADAGRE CHAANUBANDHEY CH

SUKHAM MOHANAM AATMANAH

NIDRAALASYA PRAMAADOTHAM

TAT TAAMASAMUDAHRUTAM

Vers Analyse:

JAT----- WAS
AGRE----- ZUERST
CH----- UND
SUKHAM----- FREUDEN
MOHANAM----- TRÜGERISCH
AATMANAH----- DES SELBSTS
NIDRAA----- SCHLAF
AALASYA----- LETHARGIE
PRAMAADA----- VERNACHLÄSSIGUNG
UTTHAM----- ERSCHEINT DURCH
TAT----- DAS
TAAMASAM-----TAAMASIK
UDAHRUTAM-----WIRD BESCHRIEBEN ALS

Allgemeine Bedeutung:

Die Vergnügungen, die am Anfang und auch später den Geist vernebeln und verwirren resultieren aus zu viel Schlaf, Lethargie und Nachlässigkeit und werden als Taamasik bezeichnet.

Erläuternder Vermerk:

Diese Freuden, die Verwirrungen, Stumpfheit des Intellekts, zu Beginn und auch in als Konsequenzen verursachen, sind als Taamasik bekannt.

Diese stammen aus einem Übermaß an Schlaf, körperlicher und geistiger Lethargie und intellektuellem Zusammenbruch und Unachtsamkeit.

Diesen Menschen fehlt der Sinn zur Selbstverbesserung und sie leiden an einem Mangel an Verständnis für die höheren Aspekte des Lebens.

NATADASTI PRUTHIBYAAM BAA
DIBIDEBESU BAA PUNAH
SATTWAM PRAKRUTI JAIRMUKTAM
JADEBHIH SYAATTRIBHIR GUNAIH

(B.G. KAPITEL18; VERS 40)

Vers Analyse:

NA----- NICHT
TAT----- DAS
ASTI----- IST
PRUTHIBYAAM----- IN DIESER WELT
BAA----- ODER
DIBI----- IN PARADISEN
DEBESU----- UNTER GÖTTERN
BAA----- ODER
PUNAH----- WIEDER
SATTWAM----- WESEN; WESENHEIT
PRAKURTIJAIN----- GEBOREN AUS PRAKRUTI (NATÜRLICHE MASSE)
MUKTAM----- FREI
JAT----- WELCHE
EBHIH----- VON DIESEM
SYAAT----- VIELLEICHT
TRIBHIH----- VON DREI
GUNAIH----- DURCH NATÜRLICHE QUALITÄTEN

Allgemeine Bedeutung:

Es gibt kein Wesen oder Wesenheit in der ganzen Welt oder in der himmlischen Welt der Geister oder Götter oder Halbgötter, die völlig frei sind von dem Einfluss dieser drei Qualitäten oder Gunas, geboren aus Prakruti (Natur).

Erläuternder Vermerk:

Hier instruiert Krishna Arjuna, dass niemand, kein Lebewesen, keine Wesenheit, völlig frei ist von dem Einfluss der drei Gunas, die aus dem Ursprung – oder der Mutter Natur geboren sind, welche die ursprüngliche Materie ist.

Möge es auf dieser Erde oder in den Himmeln göttlicher oder himmlischer Wesen sein, so werden alle durch das kosmische Gesetz der inhärenten Grundqualitäten mit Ursprung in der Urmutter Natur, welche die Wirklichkeit in der Materie und nicht im Geist ist, geregelt.

So sind sie Opfer der kosmischen Gesetze, die die Materie, die Geburt, das Wachstum, die Existenz, das Alter und den Tod, richten.

Der menschliche Körper, Geist- Intellekt und Ego sind Materie, folglich gehorchen sie den kosmischen Gesetzen, welche sie regieren. Die Grundlagen dafür sind die drei Gunas, Saattwik, Raajsik und Taamsik.

BRAAHMANA KHYATRIYA BISHAAM

SHOODRAANAAM CH PARANTAPA

KARMAANI PRABIBHAKTANI

SWABHAABA PRABHA BAIRGUNAIH

(B.G. CH-18; V-41)

Verse Analyse:

BRAAHMANA-----BRAHMANEN KASTE; GELEHRTE UND PRIESTER

KHYATRIYA----- KHYATRIYA KASTE; FÜHRER UND MACHTHABER

BISHAAM----- DIE BAISYAS KASTE; HÄNDLER

SHOODRAANAAMS----- DIE SHUDRAS; ARBEITER KASTE

CH----- UND

PARAMTAPA----- O' PARAMTAPA; O' ZERSTÖRER DER FEINDE

KARMAANI----- DIE AUFGABEN

PRABIBHAKTAANI-----SIND VERBREITET

SWABHAABA-----DEREN EIGENE NATUR

PRABHABAIH----- GEBOREN AUS

GUNAIH----- DURCH GUNAS; GEERBTE NATÜRLICHE
QUALITÄTEN

Allgemeine Bedeutung:

Die Pflichten von Brahmanen, Khyatriyas, Vaisas und Shudras sind natürlich verteilt, O
'Parantapa, nach den inhärenten Qualitäten, die aus ihrer eigenen Natur stammen.

Erläuternder Vermerk:

Die Pflichten der Brahmanen (Gelehrten und Priester), der Khyatrijas (Herrscher),
Vaisyas (Händler) und Shudras (Arbeiter) werden nach ihrer inneren und äußeren
Persönlichkeit vergeben sowie deren Charakter und inhärente natürliche Tendenzen.

Die sozialen Normen sind von der Natur nach den drei Gunas entworfen. Saattwik für
Brahmanen; Raajsik für Khyatriyas und Händler; Taamasik für die Arbeiter und
Dienstleister.

SHAMO DAMASTAPAH SHOUCHAM

KHYAANT IRAARJA BAMEBA CH

GNYAANAM BIGNYAANAM AASTIKYAM

BRAHMA KARMA SWABHAABAJAM

(B.G. CH-18; V-42)

Verse Analyse:

SHAMAH----- GELASSENHEIT

DAMAN----- SELBST DISZPLIN

TAPAH----- ENNTHALTSAMKEIT

SHOUCAM----- REINHEIT

KHYAANTIH----- VERGEBUNG

AARJABAM----- AUFRICHTIGKEIT
EBA----- SOGAR
CH----- UND
GNYAANAM----- WISSEN
BIGNYAANAM----- REALISATION
AASTIKYAM----- GLAUBE AN GOTT
BRAHMA----- VON BRAHMAN
KARMA----- AUFGABEN
SWABHAABAJAM----- GEBOREN AUS DER NATUR

Allgemeine Bedeutung:

Ruhe, Selbstdisziplin, Enthaltbarkeit, Reinheit, Vergebung und auch Aufsicht, Wissen, Verwirklichung und Glaube an Gott, das sind die Pflichten eines Brahmanen, die aus ihrer eigenen Natur stammen.

Erläuternder Vermerk:

In den vorherigen Versen spricht Krishna über vier Gruppen von Leuten oder Kasten, die die Grundlage der gesellschaftlichen Ordnung bilden.

Diese basieren auf ihren inhärenten Grundqualitäten.

Die Brahmanen oder Brahmanas in geborenen Grundqualitäten sind die Gelassenheit unter allen Umständen, Selbstdisziplin ihrer Gedanken, Rede und Handlung, Strenge, Reinheit, innere und äußere, bedingungslos Vergebung üben, Aufrichtigkeit, Wissen, Verwirklichung des Wissens und des Geistes, fester Glaube und der Glaube an Gott.

Es ist unnötig zu wiederholen, dass die Brahmanen mehr mit Sattwa oder Saattwik und Spiritualität ausgerichtet sind. Sie leben eher ein stressfreies und gesundes Leben und sind wirksame spirituelle Lehrer und religiöse Führer.

Diese spirituell orientierten Klassifikationen von gesellschaftlichen Gruppen machen eine starke, gesunde und gerechte Gesellschaft.

Die moderne Gesellschaft hat sich Neuerungen unterzogen und ist sehr verändert. Die alte Ordnung wird durch neue Aufträge im Namen der Modernisierung ersetzt. Aber wenn man sie analysiert, kann man fühlen, dass die gleichen Abteilungen und Klassifikationen existieren und auch in der modernen Gesellschaft gedeihen.

Wenn man die Berufsgruppen in einer Gesellschaft analysiert, entstehen die vier breiten Gruppen.

Mögest du täglich Kriya Yoga üben und eine Gewohnheit aus dem täglichen Studium der Bhagavad Gita machen. Es ist sehr lohnend. Man kann geistlich werden, ohne religiös zu werden.

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

Mögest du die Wohltaten genießen, die Gott dir Tag und Nacht zur Verfügung stellt und danke ihm auch.

Mit Liebe und besten Wünschen,

Paramahansa Atmanandaji

ABSCHNITT - 2

INSPIRATIONEN AUS DER INNEREN, UNENDLICHEN, UNSTERBLICHEN INTELLIGENZ

A) YOGA VEDANT:

1) DIE UPANISHADEN:

a)

YADAA SARBE PRAMUCHYANTE KAAMA

JE ASYA HRUDI SHRITAAH

ATHA MARTYO AMRUTO

BHABATYATRA BRAHMA SAMASNUTEY

(KATHOPANISAD; 2-3-115-4)

Allgemeine Bedeutung:

Alle Wünsche, die im Herzen der Menschen wohnen, sind in diesem Augenblick völlig zerstört, die Person erkennt Gott und erreicht die Unsterblichkeit.

b)

YADAA SARBE PRABHIDYANTE

HRUDAYA SYEHA GRANTHAYAH

ATHA MARTYO AMRUTO

BHABATYE DDHYATAABANU SHAASANAM

(KATHOPANISAD; 2-3-116-15)

Allgemeine Bedeutung:

Während wir in dieser Welt leben, werden alle Knoten des Herzens (geistige Unwissenheit, Relativität) zerschmettert, nur die Person wird befreit. Dies ist die einzige Anweisung dieser spirituellen Schrift.

c)

VORHERRSCHAFT DES PRAANA (URSPRÜNGLICHE LEBENSENERGIE)

PRAJAA PATISHCHA RASA GARBHE

TWAMEBA PRATIJAAYASE

TUBHYAM PRAANA PRAJAASTWIMAA BALIM

HARANTI JAH PRAANAIH PRATITISTHATI

(PRASNOPANISAD; 2-23-7)

Allgemeine Bedeutung:

O 'Praana, du bist es, die im Mutterleib als Schöpfer lebst, du bist es, die als Prototyp von Vater und Mutter geboren wird. O 'Praana, du bist es, die im Körper als die Sinnesorgane wie die Augen usw. verbleibt. Es ist nur an euch, alle Wesen, die Gegenstände des Genusses zu erwerben. In Wirklichkeit bist du der einzige Genuss. Alle anderen Dinge sind deine Gegenstände des Genusses.

d)

GOTT UND SCHÖPFUNG (DAS FEUER UND DIE FUNKEN)

TADETAT SATYAM

YATHAA SUDEEPTAAT PAABAKAAD BISPHULINGAAH

*SAHASRASHAH PRABHABANTE SAROOPAAH
TATHAAKHYARAAT BIBIDHAAH SOUMYA BHAABAAH
PRAJAAAYANTE TATRA CHAIBAAPI JANTI
(MUNDAKOPANISAD; 2-1-1-23)*

Allgemeine Bedeutung:

Das ist die WAHRHEIT - wie aus dem lodernden Feuer, das mit dem Feuer identisch ist, entstehen Millionen feuriger Funken; ähnlich, oh brillanter Jünger, sind unzählige Arten von Wesen geboren und verschmelzen wieder in Brahman.

Wenn ein großes Feuer brennt, werden Millionen von Funken (Miniaturreuer) geboren und fliegen aus. Und nach einiger Zeit scheinen sie zu sterben und verschwinden. Aber jeder Funke hat die Kraft, ein anderes Feuer zu erzeugen, wenn er mit geeigneten Objekten in Berührung kommt.

2) DIE KLEINEREN UPANISHADEN:

a)

*LOBHAM MOHAM BHAYAM DARPAM KAAMAM KRODHAM CH KILBISAM
SHEETOSNAM KHYUTPIPAASAM CH SANKALPAM CH BIKALPAM
NA BRAHMAKULAM DARPAM CH NA MUKTIM GRANTHA SAMCHAYAM*

(TEJABINDU UPANISAD; V-12)

Allgemeine Bedeutung:

Brahman (Gott) ist denjenigen nicht bekannt, die noch Habgier, Wahnvorstellungen, Furcht, Egoismus, Lust, Wut und Sünden haben; auch denen, die von der Dualität gestört werden wie von Hitze und Kälte, Hunger und Durst, geistige Entschlossenheit und Unentschiedenheit, Stolz der Geburt in einer hohen Kastenfamilie oder Opfer der Eitelkeit, auch wenn viele Büchern über die Befreiung gelesen wurden.

NA BHAYAM SUKHA DUHKHAM CH

TATHAA MAANAPAMAANAYOH

ETAD BHAABA BINIRMUUKTAH TAD GRAAHYAM

BRAHMA TATPARAM

TAD GRAAHYAM BRAHMAM TATPARAMITI

(TEJABINDU UPANISAD; V-13)

Allgemeine Bedeutung:

Brahmam (Gott) ist nicht bekannt für diejenigen, die Opfer von Lust und Schmerz, Ehre und Unehre sind.

Für die Person, die frei ist von dieser Dualität ist, wird das höchste Wesen, Brahmam, Gott, offenbar und für sie ist Brahmam der höchste Schutz.

Ja, Gott manifestiert sich selbst der Person, deren höchster Abfall nur Brahmam ist.

3) ASTAAVAKRA SAMHITAA:

a) ÜBER DIE FREUDE DER SELBSTERKENNTNIS

MAJYANANTA MAHAAM BHODHOW

CHITTABAATE PRASAAMYATI

ABHAAGYAAJJIBA BANIJO

JAGATPOTO BINASHWARA

(CH-2; V-24)

Allgemeine Bedeutung:

Mit dem Wind des Geistes, der ruhig wird, im unendlichen Ozean von mir selbst, trifft die Arche des Universums, leider für die Jeeva, die Händler, auf die Zerstörung.

b) TEST DER SELBSTVERWIRKLICHUNG

ABINAASHINMAAT MAANAMEKAM

VIGNYAAYA TATTWATAH

TABAATMAGNYASYA DHEERASYA

KATHAMARTHAARJANE RATIH

(CH-3; V-1)

Allgemeine Bedeutung:

Nachdem du dich als wirklich unzerstörbar und eins erkannt hast, wie kann es sein, dass du, der/die das Selbst und Gelassenheit kennst, an den Erwerb von Reichtum gebunden ist.

c) **ÜBER WEISHEIT**

BHAABAABHAABA BIKARASHCHA

SWABHAABAADITI NISHCHAE

NIRBIKAARO GATA KLESHAH

SUKHE NAIBO PASHAAMYATI
(CH-11; V-1)

Allgemeine Bedeutung:

Diejenigen, die erkannt haben, dass „Veränderung“ in Form von Existenz und Zerstörung in der Natur der Dinge liegt, findet leicht Ruhe und ist ungestört und schmerzfrei.

4) DIE HEILIGE BIBEL MIT KOMMENTAR VON SRI YUKTESWAR JI

GLAUBET MIR, DASS ICH IM VATER UND DER VATER IN MIR IST

(JOHANNES; 14:11)

IN DIESEM ZUSTAND BETRACHTET MAN SEIN SELBST ALS TEIL DES UNIVERSELLEN; HEILIGEN GEISTES UND GIBT DIE FALSCHER IDEE DER SEPARATEN EXISTENZ AUF, VEREINIGT SICH MIT DEM EWIGEN GEIST UND WIRD EINS MIT GOTT, DEM VATER.

DIESE EINHEIT DES SELBST MIT GOTT IST KAIVALYA, WELCHES DAS ULTIMATIVE OBJEKT VON ALLEN GESCHAFFENEN WESEN IST.

WENN ALLE ERFÜLLUNGEN DER NATUR ERREICHT SIND, IST MAN NICHT MEHR EIN REFLEKTOR DES GÖTTLICHEN LICHTS, SONDERN WIRD AKTIV VEREINT MIT DEM GEIST.

DIESER ZUSTAND IST KAIVALYA, EINSSEIN.

(DIE HEILIGE WISSENSCHAFT; SEITE 64-65)

5) VON RAMANA MAHARSI:

WAS IST GRANTHI ODER KNOTEN?

GRANTHI IST EIN KNOTEN. DAS KNOTEN DES HERZENS VERBINDET ZWEI DINGE: DAS

HÖCHSTE BRAHMAM ODER AATMAA UND DAS ERSCHEINEN EINES JEEVA
VERBUNDEN MIT DEM KÖRPER.

DER ORT ODER DER KONTAKT ZWISCHEN DEM KÖRPER UND BRAHMAM IST ALS
GRANTHI ODER KNOTEN GEBILDET. AUFGRUND DER BEZIEHUNG (ODER DEN
KNOTEN), ERHÄLT MAN DIE IDEE EINES KÖRPERS UND DASS MAN EINEN KÖRPER HAT
ODER IST.

DER KÖRPER SELBST IST TRÄGE, ABER, BRAHMAM IST VON DER NATUR DES
BEWUSSTSEINS. DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DEN BEIDEN IST DER INTELLEKT.

OM TAT SAT OM

SPEZIELLER ABSCHNITT

TEIL - 2

KRIYA YOGA TECHNIKEN - EINS

DIE VERBEUGUNGEN (KRIYA VERBEUGUNGEN)

(SIE ENTHALTEN PRANAM, PRAANAYAM, DHYANA UND JAPAM)

IN DEN ANTIKEN YOGA-SCHRIFTEN, IST ERWÄHNT, DASS, WENN DU GOTT
VEREHREN MÖCHTEST UND AUF GOTT MEDIEREN, DANN MUSST DU DICH
ZUERST INNERLICH IN GOTT TRANSFORMIEREN.

'DEBO BHUTWAA DEBAM JAJET'

DIE BEDEUTUNG IST - ZUERST TRANSFORMIERE DICH SELBST (INNERLICH) IN
GOTT UND DANN WERDEN FIT GOTT ANZUBETEN.

- ERSTENS, ENTFERNE DIER UNRUHE DES GEISTES. BERUHIGE IHN.
- EIN RUHIGER GEIST IST EIN REINER GEIST
- DAS WIRD AM BESTEN DURCH PRAANAAYAM GEMACHT.
- DIE SCHNELLSTE METHODE ZUR BERUHIGUNG DES GEISTES IST DIE
KRIYA-VERBEUGE-TECHNIK.

- • DEIN GEIST KANN IN DREI BIS FÜNF MINUTEN BERUHIGT WERDEN, MANCHMAL SOGAR SCHNELLER.
- IN DER KRIYA VERBEUGUNG KOMBINIEREN WIR PRAANAAYAM (KRIYA), DAS ISTA MANTRA, EINE POSITIVE UND LIEBENE HALTUNG UND VERBEUGEN UNS.
- IN EINER ODER ZWEI KRIYA VERBEUGUNGEN, KORREKT AUSGEFÜHRT, KANN MAN FREI VON DER RUHELOSIGKEIT DES GEISTES WERDEN.
- DER GEIST WIRD RUHIG UND DIE STIMMUNG WIRD GÖTTLICH ODER SPIRITUELL.
- DU BIST BEREIT, TIEF IN DIE MEDITATION ZU TAUCHEN.

ERSTE MÖGLICHKEIT: - SENKRECHTSTARTER MEDITATION.

VON HIER KANN MAN DIREKT ZUR SENKRECHTSTARTER MEDITATION, DIREKT ZU PARAABASTHAA GEHEN. HIER GEHT MAN AN ALLEN ANDEREN TECHNIKEN VORBEI.

ZWEITE MÖGLICHKEIT:

MAN KANN ZU ISTA PARTISTHAA GEHEN ODER GOTT ERRICHTEN IN JEDEM TATTWA ODER ELEMENT ODER CHAKRA.

DIESES VERVOLLSTÄNDIGT DIE INNERE TRANSFORMATION.

GEHE ABSCHNITTSGEWEISE ZU ALLEN ANDEREN TECHNIKEN.

ANDERE VORTEILE DER KRIYA VERBEUGUNGEN:

A) KÖRPERLICHER NUTZEN:

- WÄHREND MAN SICH VERBEUGT, HILFT PRANAYAM PRATYAAHAAR ZU PRAKTIZIEREN, EINE HÖHERE TECHNIK VON PATANJALIS RAAJA YOGA.
- ALLE INNEREN ORGANE, DAS MAGEN-DARM-SYSTEM, DAS UROGENITALSYSTEM, DAS HEPATO-BILIÄRE SYSTEM, DAS MUSKULOSKELETALE SYSTEM WEDEN TRAINIERT.
- DER MAGEN UND DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE WERDEN TRAINIERT, ES HILFT DIE VERDAUUNGSFÄHIGKEIT UND DIE STOFFWECHSELLEISTUNG ZU VERBESSERN. DIES BEUGT DIABETIS MELLITUS, FETTLEIBIGKEIT UND VERSTOPFUNG VOR. FRAUEN VERBESSERT ES DIE INNERE GESUNDHEIT.
- DA ALLE ENDOKRINEN DRÜSEN AN DER VORDEREN SEITE DES KÖRPERS SIND, VERBESSERT DIESE TECHNIK DIE FUNKTION DER SCHILDDRÜSE UND NEBENSCHILDDRÜSEN, DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE,

DIE NEBENNIEREN, DIE EIERSTÖCKE DER FRAUEN UND VIELE ANDERE ORGANE PROFITIEREN.

- DAS RÜCKENMARK, DAS SUSHUMNA MAHANAADI (DER GROSSE ASTRALKANAL) EINSCHLIESST, LIEGT INNERHALB DER VERTEBRALEN SPALTE (MERU DANDA). DIE KOSMISCHE GRAVITATIONSENERGIE FLIESST DURCH DIESEN KANAL, DASS IHN ZUM KOSMISCHEN KOMMUNIKATIONSKANAL MACHT, DAS DICH ZUM TEIL DES KOSMOS ODER VISWAROOPA MACHT.
- WENN DU DIE VERBEUGUNG MACHST, WERDEN DIESER KANAL, ALLE VERTEBRALEN VERBINDUNGEN UND DAS RÜCKENMARK TRAINIERT: SIE ENTFERNT ASTRALE BLOCKADEN DES RÜCKENMARKS ODER DER CHAKREN
- WENN DU WÄHREND DER VERBEUGUNG TIEF ATMEST, WERDEN, WERDEN ALLE INNEREN VITALORGANE TRAINIERT. DIE INNERE UND ÄUSSERE GESUNDHEIT VERBESSERN SICH. DEINE GESAMTFITNESS VERBESSERT SICH.
- WÄHREND DEN VERBEUGUNGEN IST DEINE AUFMERKSAMKEIT (DER FOKUS) IM SEELE-CHAKRA ODER IM OBERSTEN CHAKRA UND VERBESSERT DIE KONZENTRATION UND AUCH DIE SPIRITUELLEN WAHRNEHMUNGEN.
- HYPERAKTIVEN KINDERN, DIE SICH NICHT AUF DAS LERNEN KONZENTRIEREN KÖNNEN, BRINGT DIESE TECHNIK RUHE UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT. SIE VERBESSERT IHRE MERKFÄHIGKEIT UND AUFMERKSAMKEITSDAUER.
- KRIYA VERBEUGUNG KANN IN VERBINDUNG MIT SUSHUMNA MUDRA DEFORMATIONEN DER WIRBELSÄULE UND CHRONISCHE RÜCKENSCHMERZEN VERHINDERN.
- ZUR VERMEIDUNG VON BIERBÄUCHEN BRAUCHST DU DIE VERBEUGETECHNIK, MAHAMUDRA UND SUSUMNA MUDRA IN DER RICHTIGEN KOMBINATION.
- VORTEILE FÜR DAS HERZ: WENN DU DICH VORBEUGST ERFÄHRT DAS HERZ RUHE UND SEINE LANGLEBIGKEIT UND FUNKTION VERBESSERN SICH.
- VORTEILE FÜR DIE LUNGEN UND DAS ATEMSYSTEM: IN DER BEUEGHaltung WERDEN ALLE LAPPEN UND TEILE DER LUNGEN GUT BELÜFTET UND VIELE KRANKHEITEN WERDEN VORGEBEUGT. DIE LUNGEN WERDEN STÄRKER UND EFFIZIENTER FÜR HÖHERE PRANAYAMS.

MÖGEST DU DIE KRIYA BEUGEN ZWEIMAL TÄGLICH ÜBEN UND DIE MENTALE RUHE UND WACHHEIT GENIESSEN SOWIE DIE SCHNELLE TIEFE MEDITATION UND IHRE VORTEILE, SOWOHL SPIRITUELL ALS AUCH MATERIELL, ERFAHREN.

SEI GESEGNET.

OM TAT SAT

FORTSETZUNG FOLGT IN DEN NÄCHSTEN AUSGABEN DES KRIYA 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