



Newsletter (Sandesh) – FEB-MÄRZ 2019

KRISHNA BESCHREIBT EINE HÖHERE VORSTELLUNG SPÄTERER GEBURTEN:

**ANTA KAALE CH MAAMEBA SMARAN MUKTWAA KALEBARAM
JAH PRAYAATI SA MADBHAABAM JAATI NAASTYATRA SAMSHAYA
(B.G. CH-8; V-5) General**

Bedeutung:

Diejenige Person gibt in der Zeit des Todes den Leib auf, die sich ständig an mich (Gott) erinnert, sie erreicht Gott. Es gibt nicht den geringsten Zweifel.

**JAM JAM BAAPI SMARAN BHAABAM
TYAJATYANTE KALEBARAM
TAM TAME BAITY KAUNTEYA
SADAA TADBHAABA BHAABITAH
(B.G. CH-8; V-6)**

Allgemeine Bedeutung:

Welche Gedanken und Haltung auch immer einer Person hat, während ihrer Abreise des Körpers beim Tod, O' Kountaeya (Arjun), diese Person erreicht nur diese (in der nächsten Geburt), weil sie innerlich in ihre Gedanken und Haltung verwandelt wird.

Erläuterung:

Jeder Mensch, jeder Gedanke, Sprache und jedes Handeln wird durch ihre Erinnerungen, die über den Tod hinausgehen, initiiert, aktiviert und reguliert. Auch diese Aktivitäten ergänzen den Speicher. Dieser Prozess schafft Gewohnheit und Gewohnheiten werden dem Gedächtnis hinzugefügt.

Das ist das Schicksal; Karma und Karma phal (Ergebnisse von Aktionen).

Es impliziert notwendigerweise, dass jeder Mensch sein eigenes Schicksal erschafft oder zerstört.

ABSCHNITT - 1

BOTSCHAFT VON PARAMAHANSA ATMANANDAJI

RICHTIGES VERSTÄNDNIS DER UPANISADS (VEDANTA)—TEIL- 3

Liebes unsterbliches Selbst,

Pranams. Du bist nie gestorben; Du wirst auch nie sterben. Wenn der Körper aufgrund von Alter, Krankheit oder Unfall unbrauchbar wird, gibt die Seele (Geist), das reale Du, den Körper auf und transzendiert, findet einen neuen Körper und geht durch den Mutterleib (Tor zur Welt der Sterblichen) und reinkarniert wieder in der Welt.

Dieser Prozess des Recyclings geht immer weiter. Niemand kommt bei der Geburt mit leeren Händen oder ohne Gepäck. Die ganze Menge vergangenen Karmas und Erinnerungen kommt mit euch, wenn ihr geboren werdet.

Von der Geburt bis zum Tod oder dem Verlassen des Körpers, jede Erfahrung, Verhalten, Gedanken, Sprache, Handlungen sind die Auswirkungen oder Ergebnisse (Karma phal) des Gedächtnisses, ein Ergebnis von Gedanken, Sprache, Handlungen sind die Auswirkungen oder Ergebnisse (Karma phal), der Beteiligten in Erinnerung ein Ergebnis von Gedanken, Sprache und Handlungen früherer Leben.

Dementsprechend seid ihr also die Architekten eurer Erfahrungen, Gedanken, Reden und Handlungen, kurz gesagt, des Schicksals.

Gemäß den Lehren von Lord Krishna in der Bhagavad Geeta hat jede Person drei Identitäten, d.h. den physischen Körper (Körper, Geist, Intellekt, Ego), die individuelle Seele (Jeevaatma), das Höchste Selbst.

Durch die Wirkung der Zeit (kaal) verschlechtert sich die physische oder äußere Identität ständig und stirbt schließlich. Dies ist das Schicksal des äußeren oder materiellen Du. Wenn Du Deine Identität, auf dieses materielle oder äußerliche Du richtest und vergisst oder ignorierst Dein inneres Du oder Identität, wird die Angst vor Krankheit, Verfall und Tod nie verschwinden.

Wenn ihr jedoch eure Identität auf dem inneren Geist zurücklässt, werdet ihr frei sein von allen Ängsten, allen Stress und Leiden. Dieses Innere Du, Dein Geist ist unsterblich, formlos, schmerzlos.

Das sind die Dinge, über die euch die Upanishads informieren, die sie euch lehren und euch auch beraten, wie man es in diesem Leben oder später erreicht.

Die Upanischaden informieren uns über Gott und seine unendlichen Aspekte, wie er in euch als eure Seele oder euren Geist ist.

Der technische Aspekt davon ist Kriya Yoga.

Um Kriya Yoga zu lernen und zu praktizieren, brauchst du einen Kriya Yoga Guru.

Es ist ein Muss. Sonst kannst du nie über deine materielle Identität und dein Ego hinausgehen.

Wenn du dieses biologische Ego nicht überschreitest, wird jede spirituelle Praxis sinnlos sein.

In unserer vorherigen Ausgabe des Kriya Yoga Sandesh diskutierten wir bis zum sechsten Vers der Isopanischad.

Nun kommen wir zum nächsten Vers:

YASMIN SARBAANI BHOOTAA NYAATMAIBAA

BHOODWI JAANATH

TATRA KO MOHAH KAH SHOKA

EKATWAMANUPASYATAH

(ISOPANISHAD; V-7)

Vers Analyse

YASMIN----- WENNHEN

SARBAANI----- ALLE

BHOOTAANI----- WESEN

AATMAA----- DIE SEELE; SELBST

EBA----- ALLEIN

ABHOOT----- WERDEN

BIJAANATAH----- VERWIRKLICHT

TATRA----- IN DIESER SITUATION

KAH----- WO

MOHAH----- WAHN

KAH----- WO

SHOKAH----- LEIDEN

EKATWAM----- EINSSEIN

ANUPASYATAH----- BESTÄNDIG WAHRGENOMMEN

Allgemeine Bedeutung:

Die einzige Seele, ist überall gegenwärtig, in jedem Wesen, einschließlich sich selbst, dem realisierten und weisen Menschen und nimmt das Eine und das einzige Selbst (Gott) ständig wahr.

Sobald diese Wahrnehmung kommt, wo sind Trauer und Leid, Wahn und Unwissenheit.

Erläuterungen:

Jede Person ist drei in einem, d.h. physisch oder extern, innerlich und die innerste Identität.

Die äußere (physische, materielle) Identität degeneriert durch den Effekt der Zeit (kaal) ständig. Die Idee von mir und anderen, die Vielfalt der Schöpfungen und erschaffenen Wesen gründet sich auf dieses sich ständig verändernde Phänomen. Dies wird Maya oder Avidya oder Ignoranz genannt. Alle Leiden basieren darauf.

Die innere Identität:

KUTASTHA AKHYARA UCHYATE. Die Seele oder der Geist, die unsichtbar in jedem Wesen wohnen, ist unsterblich. Sie wird nicht von der Zeit beeinflusst. Sich damit zu identifizieren, ist spirituell. Sie bleibt überall, in jedem Wesen, auch wenn sie nicht dual ist, nur eins.

Also notwendigerweise bist du als die unsterbliche Seele die gleiche Seele wie in jedem Wesen und jedes Wesen ist als Seele (Geist) ist in dir als du allein.

Also nur existiert nur du als jedes Wesen, überall. Es gibt keine zwei oder viele. Also, wenn nur du existierst und es keine weiteren gibt, wen wirst du hassen oder mögen oder nicht mögen? Wo ist Wahn? Wo ist Leid?

SA PARJYAGAA CCHUKRAMAKAAYAM ABRANAM

ASNAABIRAM SHUDDHAM APAPABIDDHAM

KABIR MANEESSEE PARIBHUH SWAYAMBHUR

JAATHAA TATHYATO ARTHAAN

BYADADHAAT SHAASHWATEEBHYAH SAMAABHYAH

(ISOPANISCHAD; V-8)

Vers Analyse

SAH-----	ER
PARJYAGAAT-----	ERREICHT
SHUKRAM-----	STRAHLEND; SCHEINEND
AKAAYAM-----	KÖRPERLOS; FORMLOS
ABRANAM-----	OHNE SCHÄDEN; OHNE KRANKHEIT
ASNABIRAM-----	NERVENLOS
SHUDHAM-----	REIN GÖTTLICH
APAAPABIDHAM-----	NICHT BERÜHRT DURCH SÜNDEN
KABIH-----	SEHER VON ALLEM
MANEESSEE-----	ALLES WISSENDE
PARIBHUH-----	ALLES DURCHDRINGEND; ALLES KONTROLLIEREND
SWAYAMBHOOH-----	SELBST GEBOREN
YAATHAATATHYATAH-----	EWIGER ERHALTER DES DHARMA
ARTHAAN-----	ALLER DINGE
BYADADHAAT-----	DER BESTÄNDIGE SCHÖPFER
SHAASWATIBHYAH-----	EWIG; UNSTERBLICH
SAMAABHYAH-----	VON ZEIT

Allgemeine Bedeutung:

Diese strahlende, körperlose, frei von Defekten, Nerven und Blutgefäßen, reinste, jenseits der Sünden und Tugenden, alles sehend, alles wissend, ständig die innerste höchste Gegenwart, die höchste Seele überall erreicht, d.h. alles durchdringend. Er strahlt selbst. Er hat für alle Zeiten, Pflichten und Verantwortlichkeiten, auf alle Götter und Göttinnen und alle kosmischen und Naturkräfte verteilt.

Erläuterungen:

Dieser Vers beschreibt, dass die höchste Seele oder der höchste Geist der reinste, vollkommenste Formlose ist, aber alle Formen von innen inspiriert. Er ist selbst strahlend, glänzend und alles Wissen. Er ist jenseits der Natur und Kontrolleur der Natur. Er ist frei von allen Mängeln.

Er ist der oberste und einzige Schöpfer und Regulator.

Alle Kräfte und Energien der Natur, wie Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum, wurden von ihm beauftragt, ihre Pflichten gemäß seinen Gesetzen zu erfüllen. Alle Götter, Göttinnen und Gesetzesgeber wurden von ihm beauftragt.

Diejenigen, die ihn in ihrem eigenen Herzen erkennen, nehmen ihn in jedem Wesen wahr, mit Form oder ohne Form, und auch in sich selbst.

Es gibt also keine zwei oder keine. Es gibt nur die eine.

Heilige und Weisen beschreiben ihn als TAT TWAM ASI (THAT THOU ART) und OM TAT SAT (DAS IST DIE EINZIGE UND ABSOLUTE WAHRHEIT).

ANDHAMTAMAH PRABISHANTI JE AVIDYAMUPAASATEY

TATO BHUYA EBATE TAMO YA U

VIDDYAA GOOM RATAAH

(ISOPANISCHAD; V-9)

Vers Analyse

ANDHAM-----BLIND ZUM WISSEN

TAMAH----- IN DICHTER DUNKELHEIT

PRABISANTI----- EINGEHEN IN

YE----- DIESE MENSCHEN

AVIDDYAAM----- DER UNWISSENHEIT

UPAASATEY-----ANBETEN

TATAH----- DAFÜR

BHUYAH----- ERSCHEINEN GRÖßER

TEY----- SIE

TAMAH----- IN DICHTER DUNKELHEIT

YA----- DIESE PERSON

U----- AUCH

VIDYAAYAM----- IN WISSEN

RATAAH----- ERHALTEN BLEIBT

Allgemeine Bedeutung:

Diejenigen, die unwissend durch trockene Rituale anbeten, treten in die Dunkelheit der Unwissenheit ein. Und diejenigen, die die Rituale aufgeben, verehren nur die Idee Gottes, sie treten in eine noch dichtere Dunkelheit der Unwissenheit ein.

Erläuterungen:

Einige verehren Gott durch Rituale, Mantras, Jantras und Gebete ohne Liebe oder Konzentration des Geistes. Aber Gott ist außerhalb der Reichweite von Sprache, Verstand, Intellekt und Ego.

All diese Rituale oder äußeren Formen der Anbetung bringen also keine spirituellen Vorteile. Diese Menschen erhalten nicht das Licht der Selbsterkenntnis. Sie bleiben im Dunkeln der materialistischen Haltung.

Auf der anderen Seite entscheiden einige andere Menschen, aus Vertrauen, die aus ihrem biologischen Ego geboren wurden, aus Wahn, dass sie über den Ritualen stehen und der Aktionslosigkeit folgen und versuchen, durch Vorstellungskraft und Visualisierungen die Einheit mit Gott zu spüren. Sie verstricken sich in die Relativität von Maayaa oder Avidya und fallen in die Dunkelheit tieferer Intensität. Sie meditieren nicht unter der Führung eines realisierten Meisters, bleiben also in Unwissenheit und Wahn verstrickt.

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

Mit Liebe und Segen für euch.

Demütig

Paramahansa Atmananda ji

ABSCHNITT-2

INSPIRATIONEN AUS DER INNEREN, UNENDLICHEN, UNSTERBLICHEN INTELLIGENZ

A) YOGA VEDANTA:

1)

*SARBAM TAT PARAMAM SHOONYAM NA PARAM PARAMAAT PARAM
ACHINTYAM PRABUDHAM CH NA CH SATYAM NA SAMBIDUH
MUNINAAM TATTTWAJUKTAM TUNA DEBAA NA PARAM BIDUH
(TEJABINDUPANISAD; V-10)*

Allgemeine Bedeutung:

DAS (der höchste Geist) ist alles, überragend, dem Raum ähnelnd. Es gibt nichts Besseres als DAS. DAS ist höher als das Höchste, jenseits des Denkens und frei von den Erfahrungen des Wachzustands.

DAS ist nicht das, die selbst-realisierten Meister haben keine Vorstellung. Diese selbst-verwirklichten Meister sind DAS, der absoluten Wahrheit, gewidmet und haben sie erkannt.

DAS ist auch nicht das, die Götter im Himmel kennen nicht das Höchste.

2)

*TAD BRAHMAANAM TAD ADHYATMAM
TANNISTHAA TATPARAAYANAM
ACHTTA CHITTAM AAT
(TEJABINDU UPANISHAD; V-9)*

Allgemeine Bedeutung:

Das ist DAS, das Brahman ist. Das ist DAS, was AADHYAATMAM ist. Das heißt, DAS ist die extreme Grenze. Das ist DAS, welches der Oberste Schutz ist. Das heißt WISSEN, unabhängig von Geist und Gedanken. DAS IST DIE AATMAA (SEELE). Das ist die Natur des unendlichen Raumes. Das ist DAS, was in allen Aktionen gegründet ist.

B) ASTABAKRA SAMHITA:

1) WEISHEIT:

AABRAHMAA STAMBAPARJYANTAM

AHAMEBETI NISHCHAI

NIRBIKALPAH SHUCHI SHAANTAH

PRAAPTA PRAAPTA BINIRBRUTAH

(CH-2; V-7)

Allgemeine Bedeutung:

In allem, von Brahmaa (dem Schöpfer) bis zu einem Büschel Gras, bin ich (als SELBST) wirklich präsent.

Wer dies mit Sicherheit erkennt, erreicht die Freiheit von Gedanken- und Erfahrungskonflikten, erlangt Reinheit und Frieden, wird frei von der Sorge für das Erreichte und das Nichterreichte.

2) KNOWLEDGE OF THE SELF:

RAAGA DWESAU MANODHARMA NA MANASTE KADAACHANA

NIRBIKALPOASI BODHAATMAA NIRBIKAARAH SUKHAM CHARA

(CH-15; V-5)

Allgemeine Bedeutung:

Anhaftung und Abstoßungen sind Attribute des Geistes. Der Geist ist nicht dein, noch bist du der Geist. Du selbst bist absolute Intelligenz. Du bist wechsellos. Erinnerung dich daran und handele ständig freudig.

3) WAHRE WISSENDE:

MANAH PRAKAASH SAMMOHA SWAPNA

JAADYA BIBARJITAH

DASHAAM KAAMAPI SAMPRAAPTO

BHABED GALITA MAANASAH

(CH-17; V-20)

Allgemeine Bedeutung:

Ein unbeschreiblicher Zustand wird von Wahren Wissenden erreicht, deren Geist geschmolzen ist, deren Handlungen nicht mehr existent sind. Ein solcher Mensch wird frei von Wahnvorstellungen, Phantasien, Träumen und Stumpfheit.

C) DIE HEILIGE BIBEL:

- i) RICHTET NICHT, AUF DASS IHR NICHT GERICHTET WERDET.
- ii) DENN MIT WELCHERLEI GERICHT IHR RICHTET, WERDET IHR GERICHTET WERDEN; UND MIT WELCHERLEI MASS IHR MESSET, WIRD EUCH GEMESSEN WERDEN.
- iii) WAS SIEHST DU ABER DEN SPLITTER IN DEINES BRUDERS AUGE, UND WIRST NICHT GEWAHR DES BALKENS IN DEINEM AUGE?
- iv) ODER WIE DARFST DU SAGEN ZU DEINEM BRUDER: HALT, ICH WILL DIR DEN SPLITTER AUS DEINEM AUGE ZIEHEN, UND SIEHE, EIN BALKEN IST IN DEINEM AUGE?

(MATTHÄUS-7; 1-4)

D) VIVEK CHUDAMONI:

YO AYAMAATMAA SWAYAM JYOTIH PANCHAKOSHA BILAKHYANAH

ABASTHAA TRYA SAAKHEE SANNIRBIKAARO NIRANJANAH

SADAANANDAH SA VIGNYEYAH SWAATMATWENA BIPASCHITAA

(SHANKARAACHARYA; V-211)

Allgemeine Bedeutung:

Wenn man diese fünf Hüllen durch die Hilfe der Lehren der heiligen Schriften entfernen kann, was bleibt dann übrig?

Der Zeuge, das Bewusstsein: das ist die AATMAA (die Seele); selbststrahlend, frei von den fünf Hüllen, das Zeugnis der drei Zustände (Wach, Traum, Tiefschlaf), nie wechselnd, rein, immer glücklich.

ERKENNE DIES ALS DAS EIGENE SELBST; DAS IST DIE AATMAA (DIE SEELE).

E) BHAGAVAD GEETA:

KRISHNA GIBT EINEN AUSBLICK ÜBER DIE NÄCHSTEN GEBURTEN:

ANTA KAALE CH MAAMEBA SMARAN MUKTWAA KALEBARAM

JAH PRAYAATI SA MADBHAABAM JAATI NAASTYATRA SAMSHAYA

(B.G. CH-8; V-5)

Allgemeine Bedeutung:

Die Person, die in der Zeit des Todes, den Leib aufgibt und sich ständig an mich (Gott) erinnert; sie erreicht Gott. Es gibt nicht dem geringsten Zweifel.

JAM JAM BAAPI SMARAN BHAABAM

TYAJATYANTE KALEBARAM

TAM TAME BAITY KAUNTEYA

SADAA TADBHAABA BHAABITAH

(B.G. CH-8; V-6)

Allgemeine Bedeutung:

Was auch immer die Gedanken und Haltung einer Person zum Zeitpunkt der Abreise vom Körper, beim Tod sind, O' Kountaeya (Arjun), diese Person erreicht (in der nächsten Geburt) nur, was sie innerlich in ihren Gedanken und Haltungen verwandeln wird.

Erläuterungen:

Jeder Mensch, alle Gedanken, Sprache und jedes Handeln wird durch die Erinnerungen, die über den Tod hinausgehen, initiiert, aktiviert und reguliert. Auch diese Aktivitäten füllen die Erinnerung. Dieser Prozess schafft Gewohnheiten und die Gewohnheiten fügen sich zum Gedächtnis.

Das ist das Schicksal; Karma und Karma phal (Ergebnisse von Aktionen).

Es impliziert notwendigerweise, dass jeder Mensch sein eigenes Schicksal erschafft oder zerstört.

F) WEISHEIT UND RAT VON LAHIRI MAHAASAYA:

Alle sollten sich beruhigen und ihr Denken anhalten. Wenn der Geist nicht beruhigt und konzentriert werden kann, wird spirituelle Praxis nicht möglich sein. Auch weltliche Aktivitäten können aufgrund von Stress nicht gut ausgeführt werden. Der Mensch wird zum Tier. Hüte dich vor der Unruhe des Praan, der Geist wird unruhig und kann sich nicht konzentrieren.

Durch Kriya Pranayam wird die Atmung (Praan) rhythmisch, reguliert und tief. Ruhe wird innerhalb weniger Minuten erreicht. Der Geist ist in der Lage, sich zu konzentrieren und tief zu meditieren und feinste spirituelle Wahrheiten zu erfahren. Zu gegebener Zeit wird Selbstverwirklichung erreicht.

G) VON RAMANA MAHARSI: (ÜBER PRANAYAM):

- a) Man sollte den wankelmütigen Geist kontrollieren, indem man den Atem kontrolliert, und dann hört er auf, sich, ähnlich wie ein angebundenes Tier, zu verirren.
- b) Mit der Kontrolle des Atems wird auch die Kontrolle der Gedanken erreicht. Wenn Gedanken kontrolliert werden, steht man fest im Erfolg.
- c) Kontrolle des Atems bedeutet, nur mit dem Geist den Fluss des Atems zu beobachten. Durch solch ständiges Zuschauen kommt Kumbhak zustande.

BESONDERER ABSCHNITT

ÄRGER UND SEIN MANAGEMENT

A) WIE ÜBERWINDET MAN ÄRGER?

1) SELBST ANALYSE:

Als erstes sollte man Selbstanalyse machen. Denke daran, welche Situation oder welche Person dir Ärger verursacht hat. Denke auch daran, welcher Aspekt der Person dir Ärger verursacht.

Wut wird durch Ungeduld und Intoleranz verursacht, die durch Unruhe des Geistes verursacht wird. Dies deutet auf einen schwachen Geist hin.

Wut wird auch durch mangelnde richtige Disziplinierung verursacht, von Kindheit an, einschließlich des Mangels an Bildung, der richtigen Manieren und Verhalten. Dafür trifft die Schuld auch die Eltern.

2) URSACHEN VON ÄRGER:

Es gibt zwei selbsterklärende Verse im zweiten Kapitel des Bhagavad Geeta, Verse zweiundsechzig und dreiundsechzig, über die Ursachen und Folgen von Wut.

*DHYAAYATO VISAYAAN POOMSAH
SANGASTESUPAJAAYATEY
SANGAAT SANJAAYATE KAAMAH*

*KAAMAAT KRODHA ABHIJAAAYATEY
(B.G. CH-2; V-62)*

Allgemeine Bedeutung:

Menschen, die häufig an Sinnesfreuden denken, entwickeln eine starke Bindung an diese Objekte und entwickeln in der Folge starke Wünsche nach diesen. Wenn sich Hindernisse entwickeln und Wünsche nicht erfüllt werden können; ist Ärger geboren.

3) KONSEQUENZEN VON ÄRGER:

*KRODHAADBHABATI SAMMOHAH
SAMMOHAAT SMRUTI BIBHRAMAH
SMRUTBHRANSHAAT BUDDHINAASHO
BUDDHINAASHAAT PRANASHYATI
(B.G. CH-2; V-63)*

Allgemeine Bedeutung:

Aus Wut entsteht mentale Trübung. Aus mentalen Trübungen werden Wahnvorstellungen. Aus Wahnvorstellungen kommt es zu einem gestörten Gedächtnis und unbegründetem Handeln. Aus Gedächtnisversagen werden Intellekt und Weisheit zerstört. Daraus entsteht die Zerstörung menschlicher Werte.

4) WIE MAN ÄRGER KONTROLLIERT:

- a) Ärger ist eine negative mentale Emotion, abhängig von undiszipliniertem, unruhigem Geist und Gedanken. Der erste logische Schritt ist, alle Techniken zu praktizieren, die die Unruhe von Praan (Lebensenergie) und den Geist entfernt, indem man Kriya Praanaayam praktiziert. Mit dem ruhigen Geist sollte man Konzentration des Geistes üben, die zur Meditation führt. Dies wird Ärger wirksam verhindern.
- b) Der große antike Autor von Astanga Raaja Yoga: Patanjali; weist an, dass die negative Emotion der Wut durch ihre entgegengesetzte positive Emotion von Vergebung und Barmherzigkeit ersetzt werden sollte.
- c) Tägliche demütige und aufrichtige Gebete helfen auch bei der Stabilisierung des Geistes und der indirekten Praxis der Freundlichkeit und Barmherzigkeit.

5) ANHALTENDER ÄRGER UND FEINDSELIGKEIT:

Wenn unterdrückte und anhaltende Wut mit Feindseligkeit koexistiert, verursachen sie ein Chaos der geistigen und körperlichen Gesundheit. Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzprobleme und viele andere psychosomatische Erkrankungen treten auf und gefährden die Qualität und Quantität des Lebens.

Es verursacht familiäre Disharmonie, soziale Disharmonie und anhaltenden Stress.

Man sollte keine wichtigen Entscheidungen treffen, wenn es Ärger gibt.

6) SPIRITUELLE (YOGA) PRAXIS UND ÄRGER:

Yoga oder spirituelle Praxis ist nicht möglich, von Wut nicht beseitigt wird. Die Beobachtungen der Basis des Yoga, wie Yama und Niyama ist ein Muss. Sie helfen bei der Überwindung vieler negativer mentaler und körperlicher Gewohnheiten, die Körper und Geist schwächen und Yoga und Spiritualität verhindern.

7) FRIEDE UND LIEBE:

Frieden und Liebe können nicht mit Wut und Feindseligkeit koexistieren. Um also Frieden und Liebe zu entwickeln und zu genießen, müssen Wut und Feindseligkeit beseitigt werden.

8) ZUGEHÖRIGES GEBET:

*KHYAMEYAHAM SARBE VAIJEEVAN
TEY CH KHYAMANTU MAAM SADA
MAITRISYAAT SARBA BHUTESU
NA ME DWESHA ASTU KENACHIT*

Allgemeine Bedeutung:

Om, segne mich Gott, dass ich in der Lage bin, jedem Wesen zu vergeben.
Segne mich Gott, dass alle Wesen in der Lage sind, mir immer zu vergeben.
Segne mich Gott, dass ich Freundschaft mit allen Wesen habe. Segne mich Gott, dass ich kein Wesen hasse und es überhaupt keine Feindseligkeit gibt.

OM FRIEDE; FRIEDE; FRIEDE.

HINWEIS: DER ERFOLG HÄNGT JEDOCH VON DER SELBSTMOTIVATION UND WILLENSKRAFT BEI DER AUSÜBUNG DER OBEN GENANNTEN TECHNIKEN AB.

OM TAT SAT OM



OM TAT SAT OM

(That is the Absolute Truth)

□ 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