

Ungeahnte Möglichkeiten

Eine Einführung in die Lehre der
Self-Realization Fellowship



Ungeahnte Möglichkeiten

*Eine Einführung in die Lehre der
Self-Realization Fellowship*

Self-Realization Fellowship
Gründer: Paramahansa Yogananda
Präsidentin: Sri Mrinalini Mata



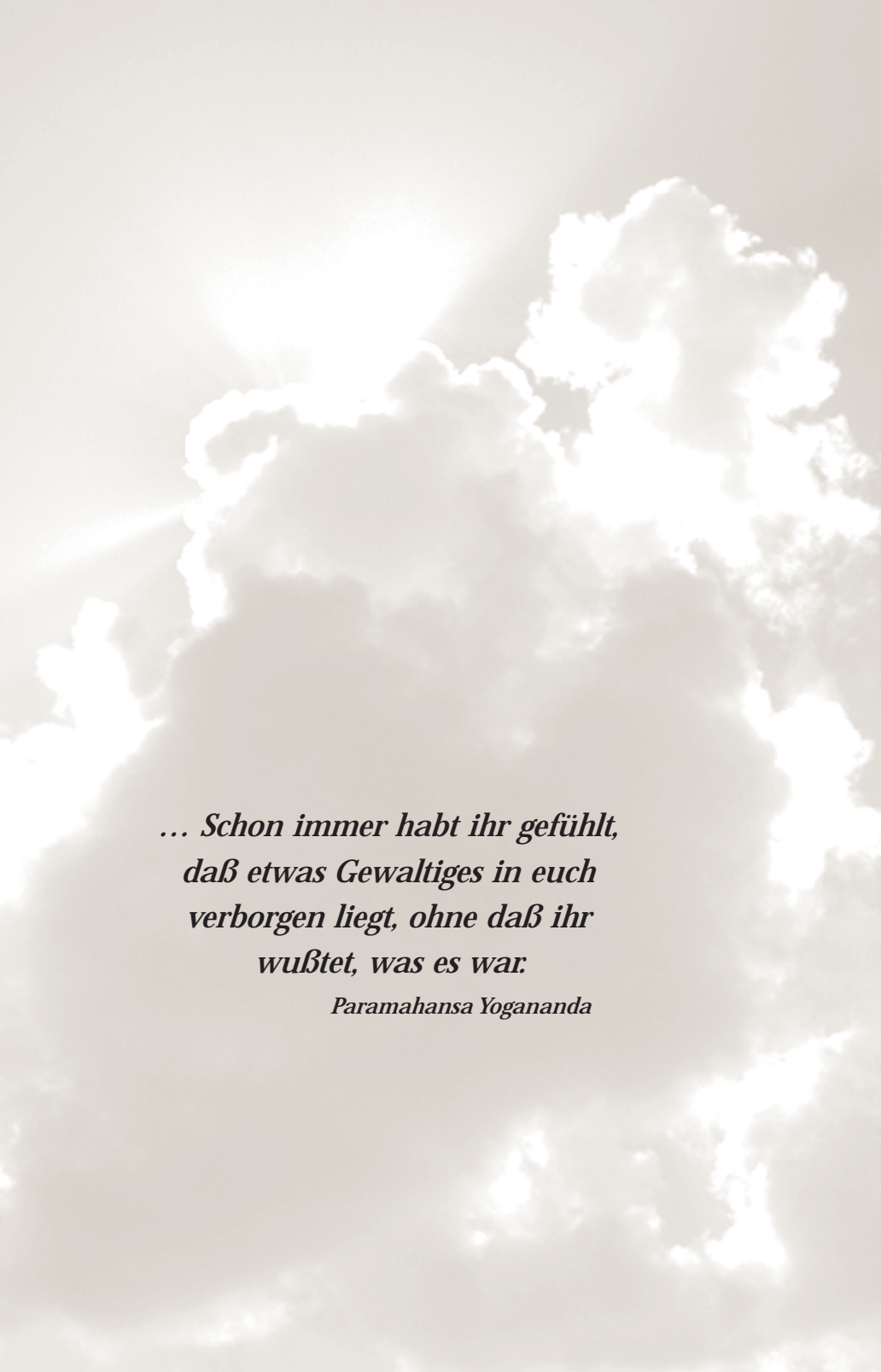


Paramahansa Yogananda

Gibt es einen Menschen, der sich noch nie danach geseht hat, den wahren Sinn des Daseins zu verstehen, den endgültigen Zweck der Schöpfung zu ergründen? Wer von uns wünscht sich nicht Sicherheit und Geborgenheit, Selbstvertrauen und Kraft, um die zahllosen Probleme, die das Leben stellt, zu bewältigen? Wer sehnt sich nicht nach vollkommener Liebe – einer Liebe, welche die Zeit, das Alter und selbst den Tod überdauert?

Wir alle wünschen uns immerwährende Zufriedenheit und Vollkommenheit. Aber gibt es so etwas wirklich? Oder sind solche Wünsche und Sehnsüchte nichts als Ausflüchte, durch die wir der rauhen Wirklichkeit des Lebens zu entfliehen hoffen?

Paramahansa Yogananda zeigt uns am Beispiel seines Lebens und durch seine Lehre, daß die innere Erfüllung, nach der wir suchen, *tatsächlich existiert* und auch *gefunden werden kann*. In Wirklichkeit besitzen wir bereits alle Dinge, nach denen wir suchen: alles Wissen, alle schöpferische Kraft, alle Liebe, alle Freude und allen Frieden; sie sind der wahre Kern unseres Seins. Sich dieser Tatsache bewußt zu werden – nicht auf intellektuell-philosophischer Ebene, sondern durch eigene Erfahrung, welche Weisheit und Kraft in alle Bereiche unseres Lebens bringt –, das ist es, was wir unter Selbst-Verwirklichung verstehen.



*... Schon immer habt ihr gefühlt,
daß etwas Gewaltiges in euch
verborgen liegt, ohne daß ihr
wußtet, was es war:*

Paramahansa Yogananda

UNGEAHNTE MÖGLICHKEITEN

Die meisten von uns sind es gewohnt, alle Erfüllung nur in äußeren Dingen zu suchen. Wir leben in einer Welt, die uns glauben macht, daß alles Erstrebenswerte im Erreichen weltlicher Ziele läge. Unsere Erfahrungen zeigen uns jedoch immer wieder, daß unsere tiefe innere Sehnsucht nach »etwas Höherem« durch Äußerlichkeiten nicht befriedigt werden kann.

Die meiste Zeit befinden wir uns auf der Suche nach etwas, das immer gerade außerhalb unserer Reichweite zu sein scheint. Wir sind damit beschäftigt, etwas zu *tun*, statt etwas zu *sein*; wir denken mehr an unsere *Tätigkeit* als an die *inneren Wahrnehmungen*. Wir können uns nur schwer einen Zustand vollkommener innerer Ruhe und Gelassenheit vorstellen, in dem sich die Gedanken und Gefühle nicht mehr in einem ständigen Wirbel befinden. Doch nur in einem solchen Zustand der Stille ist es uns möglich, eine Bewußtseins-ebene der Freude und Erkenntnis zu erlangen, die auf keine andere Weise erreichbar ist.

In der Bibel heißt es: »Seid stille und erkennt, daß ich Gott bin!«¹ In diesen wenigen Worten liegt der Schlüssel zur Selbst-Verwirklichung. Die Wissenschaft des Yoga zeigt uns Mittel und Wege, den Körper zu entspannen und den Sturm der Gedanken zu beruhigen, der uns daran hindert, unser wahres Selbst zu erkennen. Durch Anwendung stufenweise aufgebauter Yoga-Methoden, die weder dem blinden Glauben noch dem Gefühlsüberschwang irgendeine Zugeständnisse machen, können wir unser Einssein mit der unendlichen Intelligenz, Kraft und Freude erkennen, die uns allen Leben verleiht und der wahre Kern unseres Wesens ist.

¹ Psalm 46,11

Gewöhnlich sind unser Bewußtsein und unsere Energie nach außen gerichtet – auf die Dinge dieser Welt, die wir mit unseren begrenzten fünf Sinnen wahrnehmen können. Da sich die menschliche Vernunft auf die unvollständigen und oft irreführenden Angaben verlassen muß, die ihr durch die Sinne vermittelt werden, müssen wir lernen, tiefere und feinere Ebenen der Erkenntnis zu erschließen, wenn wir das große Rätsel des Lebens lösen wollen: Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wie kann ich die Wahrheit erkennen?

Yoga ist ein einfacher Vorgang, der die normalerweise nach außen fließende Energie und das nach außen gerichtete Bewußtsein in die umgekehrte Richtung lenkt, so daß der menschliche Geist nicht länger von der begrenzten Wahrnehmung der Sinne abhängig ist, sondern zu einem dynamischen Zentrum unmittelbarer Erkenntnis wird und die Wahrheit erleben kann.

In vergangenen Jahrhunderten wurden viele der höheren Yoga-Techniken nur wenig verstanden und geübt, weil der Mensch ein sehr unvollkommenes Wissen über die Kräfte besaß, die das Universum regieren. Heute jedoch hat sich das menschliche Denken durch die stets fortschreitenden wissenschaftlichen Erkenntnisse gewandelt, so daß wir uns selbst und die Welt in einem anderen Licht sehen. Die herkömmliche materialistische Einstellung zum Leben wandelte sich, als man entdeckte, daß Materie und Energie ihrem Wesen nach eins sind. Jede vorhandene Substanz läßt sich in Energie umwandeln und kann wiederum mit anderen Energieformen in Wechselbeziehung treten. Somit wird der alte Yoga-Grundsatz, daß das ganze Universum eine Einheit bildet, von der modernen Wissenschaft bestätigt.

(Gegenüber) Mitglieder der *Self-Realization Fellowship* während einer Welttagung; dieses Treffen findet jeden Sommer in Los Angeles statt.

Ganz abgesehen vom Reiz des Neuen und von der Faszination des Halbverstandenen, hat der Yoga aus guten Gründen viele Anhänger. Er gibt die Möglichkeit kontrollierbarer Erfahrung und befriedigt damit das wissenschaftliche Bedürfnis nach »Tatsachen«, und überdies verspricht er vermöge seiner Weite und Tiefe, seines ehrwürdigen Alters und seiner alle Gebiete des Lebens umfassenden Lehre und Methodik ungeahnte Möglichkeiten.

Dr. Carl G. Jung

Das Wort »Yoga« bedeutet »Vereinigung«, d.h. Vereinigung des individuellen Bewußtseins (oder der Seele) mit dem universellen Bewußtsein (oder dem Geist). Es gibt verschiedene Yoga-Wege, die zu diesem Ziel führen; jeder von ihnen stellt eine bestimmte Methode innerhalb des ganzen Yoga-Systems dar.

Hatha-Yoga – ein System körperlicher Stellungen oder Asanas, das dem höheren Zweck dient, den Körper zu läutern, dessen Funktionen besser zu beherrschen und ihn so auf die Meditation vorzubereiten.

Karma-Yoga – selbstloser Dienst an anderen, die man als einen Teil seines erweiterten Selbst betrachtet. Man bleibt dabei unberührt von Ergebnissen und hält bei all seinem Tun an dem Bewußtsein fest, daß Gott der eigentliche Handelnde ist.

Mantra-Yoga – Verinnerlichung des Bewußtseins durch *Japa*, d.h. durch Wiederholen gewisser universaler Stammlaute, die eine besondere Ausdrucksform des GEISTES darstellen.

Bhakti-Yoga – alles aufopfernde Hingabe, die es einem ermöglicht, in jedem Lebewesen und in allen Dingen das Göttliche wahrzunehmen und zu lieben und dadurch ständig im Zustand der Anbetung zu leben.

Jnana-Yoga – der Weg der Weisheit, der darauf ausgerichtet ist, Unterscheidungskraft anzuwenden, um geistige Befreiung zu erlangen.

Raja-Yoga – der königliche oder höchste Yoga-Weg, welcher im zweiten Jahrhundert v. Chr. von dem indischen Weisen Patanjali in ein System zusammengefaßt wurde, welches das Wesentliche sämtlicher Yoga-Wege in sich vereinigt. Der Kern des Raja-Yoga-Systems besteht darin, die verschiedenen Yoga-Wege in Harmonie miteinander zu bringen und zu einer Einheit zu verbinden. Außerdem lehrt er wissenschaftliche Meditationsmethoden, die es einem schon von Anfang an ermöglichen, eine Vorstellung von dem höchsten Ziel – der bewußten Vereinigung mit der unerschöpflichen Glückseligkeit des GEISTES – zu erhalten. Solche Methoden bilden einen wesentlichen Teil der Lehre der *Self-Realization Fellowship*.

DIE WISSENSCHAFT DES KRIYA-YOGA

Die schnellste und wirksamste Methode zur Erreichung des höchsten Yoga-Zieles besteht in der Anwendung von Meditationstechniken, die *unmittelbar* auf die Energie und das Bewußtsein einwirken. Der Kriya-Yoga ist eine solche Technik und stellt das besondere Meditationssystem dar, das Paramahansa Yogananda lehrte. Genaugenommen ist der Kriya eine höhere Raja-Yoga-Technik, welche die subtilen Ströme der Lebenskraft im Körper intensiviert und neu belebt und die normale Tätigkeit von Herz und Lunge auf natürliche Weise verlangsamt. Dadurch wird das Bewußtsein auf eine Ebene höherer Wahrnehmung gelenkt und allmählich eine innere Erweckung bewirkt, die glückseliger und weitaus befriedigender ist als alle anderen Erfahrungen, die einem

Wenn ihr euch über das Bewußtsein dieser Welt erhebt und wißt, daß ihr weder der Körper noch der Verstand seid, euch aber eures eigenen Daseins so bewußt seid wie nie zuvor, dann ist dieses göttliche Bewußtsein das, was ihr wirklich seid. Ihr seid DAS, in dem das Universum seinen Ursprung hat.



Durch Üben des Kriya erlangt man tiefsten Frieden und höchste Glückseligkeit. Die Freude, die man durch den Kriya gewinnt, ist größer als alle erdenklichen Sinnenfreuden.



Durch Anwendung des Kriya-Schlüssels werden selbst diejenigen, die nie an die Göttlichkeit irgendeines Menschen glauben konnten, schließlich von ihrer eigenen Göttlichkeit überzeugt werden.

**Aus den Schriften
Paramahansa Yoganandas**



**Luther Burbank und Paramahansa Yogananda
in Santa Rosa/Kalifornien, 1924**

Luther Burbank, der weltbekannte Botaniker, war ein Kriya-Yoga-Jünger Paramahansa Yoganandas und schrieb über die Lehre seines Gurus folgendes: »Sie ist eine ideale Methode, Körper, Geist und Seele miteinander in Harmonie zu bringen. ... Durch einfache und wissenschaftliche Konzentrations- und Meditationsmethoden ließen sich die meisten komplizierten Probleme des Lebens lösen, so daß wir Frieden und Eintracht auf Erden hätten.«

durch den Verstand, die Sinne und die üblichen menschlichen Gemütsbewegungen vermittelt werden.

Alle heiligen Schriften erklären, daß der Mensch kein sterblicher Körper, sondern eine unsterbliche Seele sei. Die seit alters bestehende Wissenschaft des Kriya-Yoga zeigt einen Weg, der diese Wahrheit beweist.

Paramahansa Yogananda wies mit folgenden Worten auf die Wirksamkeit regelmäßigen Kriya-Übens hin: »Er [der Kriya] wirkt mit mathematischer Genauigkeit; er wirkt ohne Fehl.«

Sonntag, 5. Juli 1970, Los Angeles Times

Self-Realization Fellowship feiert ihr 50jähriges Jubiläum

von Dan. L. Thrapp, Schriftleiter des religiösen Teils der *Times*

... Heute, 18 Jahre nach [Yoganandas] Heimgang, ist seine Self-Realization Fellowship in der ganzen Welt verbreitet und genießt sowohl in Indien als auch in Nord- und Südamerika, Europa, Afrika und Australien großes Ansehen.

In dieser Woche wird das Goldene Jubiläum mit einer einwöchigen Welttagung gefeiert. ... Sie steht unter der Leitung der Präsidentin Daya Mata. Daya Mata wuchs in einem christlichen Elternhaus in Utah auf. Im Alter von 17 Jahren wohnte sie einem der Vorträge Yoganandas bei, der ihr tiefstes Interesse erweckte, und seit diesem Zeitpunkt gehört sie der Bewegung an. [Sie] spricht mit unaufdringlicher Hingabe über Gott und die Vereinigung mit Ihm ...

[Auf die Frage:] »Wo führt die religiöse Entwicklung im kommenden halben Jahrhundert hin?« [erwidert] Daya Mata: »Paramahansa Yogananda war überzeugt davon, daß in dem Maße, wie sich die Menschheit höherentwickelt und ein universales Bewußtsein erlangt, die Schranken zwischen den einzelnen Religionen schwinden werden.

Bereits heute bemühen sich viele Kirchen und Religionen aufrichtig darum, einander näherzukommen. Die Self-Realization Fellowship hat großes Interesse an der ökumenischen Bewegung.

Eine Tatsache, die feststeht, ist die, daß es nur einen Gott gibt – wenngleich unterschiedliche Aspekte Seiner Wahrheit von den verschiedenen Glaubensbekenntnissen der Welt betont werden. In der heutigen Zeit wächst das religiöse Interesse immer mehr an – nicht etwa an der Institution der Kirche, sondern an der persönlichen Beziehung des Menschen zu Gott.

Und das ist es ja, was Religion bedeutet: das Entdecken universaler Gesetze, nach denen die Anhänger aller Religionen suchen und nach denen sie ihr eigenes Leben ausrichten wollen ...

Man kann einfach nicht betrügen, stehlen, lügen und töten und dennoch Frieden im Herzen haben!«

Sie glaubt ebenfalls, daß ... der Mensch niemals inneren Frieden gewinnen wird, solange er seine Aufmerksamkeit nur auf materielle Dinge richtet; er muß vielmehr versuchen, wie es im Neuen Testament heißt, sich selbst zu erkennen.

»Das bedeutet, daß er weniger an sich selbst denkt und immer mehr Gott zum Mittelpunkt seines Lebens macht. Und ich glaube, daß dies heute in der Welt geschieht ...

Unser Ziel besteht darin ..., möglichst vielen Mitgliedern zu helfen, ein echtes, persönliches Verhältnis zu Gott zu entwickeln. ...

[Wenn] der Mensch ... sich ruhig niedersetzt und seine Aufmerksamkeit nach innen richtet, um in der Sprache seines Herzens zu Gott zu beten, beginnt er den Frieden zu erleben, der höher ist als alle Vernunft.«

LEHRBRIEFE DER SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Anhand von Lehrbriefen, die zu Hause studiert werden können, befolgen die Schüler auf dem Weg der Selbst-Verwirklichung Anweisungen zum geistigen Studium und zu regelmäßiger Meditation, um sich körperlich, geistig und seelisch auf den Kriya vorzubereiten. Während dieser Zeit lernen sie drei wichtige Techniken der Selbst-Verwirklichung:

1. Die Aufladeübungen, mit deren Hilfe man bewußt Energie aus der kosmischen Quelle in den Körper ziehen kann. Diese Technik, die Herrschaft über die Lebenskraft verleiht, reinigt und kräftigt den Körper und bereitet ihn auf die Meditation vor; sie erleichtert es einem, die Energie nach innen zu lenken, wodurch man einen höheren Bewußtseinszustand erlangt. Regelmäßiges Üben fördert geistige und körperliche Entspannung und entwickelt dynamische Willenskraft.

2. Die Konzentrationstechnik erweckt und entwickelt die in uns verborgene Fähigkeit zur Konzentration. Durch Üben dieser Technik gelingt es einem, Gedanken und Energie von äußeren Ablenkungen zurückzuziehen und auf ein bestimmtes Ziel oder auf die Lösung eines Problems zu richten. Eine derart konzentrierte Aufmerksamkeit dient dazu, das göttliche Bewußtsein in uns zu erwecken.

3. Die Meditationstechnik zeigt einem, wie man die Kraft der Konzentration auf das höchste Ziel richten kann: sein wahres Selbst zu erkennen und göttliche Eigenschaften zu entwickeln. Die Technik erweitert das Wahrnehmungsvermögen, so daß man sich über die Begrenzungen von Körper und Geist erheben und zur freudigen Erkenntnis der eigenen unbegrenzten Fähigkeiten gelangen kann.

Da der Yoga auf Übung und eigenem Erleben beruht und nicht von bestimmten Glaubensbekenntnissen abhängig ist, können Anhänger aller Religionen aus diesen Techniken Gewinn ziehen. Wer diese Yoga-Methoden regelmäßig übt, wird zweifellos höhere Ebenen geistiger Wahrnehmung erreichen.

Nach grundlegendem Studium und Üben der Techniken, wozu man ungefähr ein Jahr benötigt, kann sich der Schüler um den Kriya-Yoga bewerben und damit zu einem Jünger seines Gurus² werden. Ehe er eine solche Entscheidung treffen kann, muß er, ganz gleich, ob er bereits in der Metaphysik und Meditation bewandert oder Anfänger ist, die ersten beiden Stufen der Lehrbriefe der *Self-Realization Fellowship* beendet und die soeben beschriebenen drei Techniken geübt haben. Diese Techniken bereiten Körper und Geist auf die befreiende Kraft des Kriya-Yoga vor. Dem Schüler wird dadurch Gelegenheit gegeben, die Lehre im täglichen Leben anzuwenden und damit vertraut zu werden, ehe er sich um die höhere Technik des Kriya-Yoga bewirbt.

Er kann aber auch mit dem Studium der Lehre fortfahren und weiterhin die in den Lehrbriefen beschriebenen grundlegenden Meditationsmethoden üben, ohne den Kriya-Yoga zu erhalten. Alle, die mit großer Aufrichtigkeit üben, werden selbst die Wahrheit von Paramahansa Yoganandas Versprechen erfahren: daß der höchste göttliche Bewußtseinszustand durch

² Geistiger Lehrer (aus den Sanskritsilben *gu* »Dunkelheit« und *ru* »das, was vertreibt« zusammengesetzt). Die wahre Bedeutung des Wortes »Guru« wird oft verkannt. Heute gebraucht man das Wort häufig falsch, indem man es auf jeden Lehrer oder Ausbilder bezieht. Doch ein wahrer, in Gott erwachter Guru hat vollkommene Herrschaft über sich selbst erlangt und weiß, daß er eins mit dem allgegenwärtigen Geist ist. Nur ein solcher ist befähigt, den Sucher auf seinem Weg zur Verwirklichung Gottes zu leiten.

jede der Konzentrations- und Meditationstechniken der Selbst-Verwirklichung erreicht werden kann.



Weisheit kann nicht von außen eingetrichtert werden. Es hängt von eurem Fassungsvermögen und dem Grad der inneren Empfänglichkeit ab, wieviel wahres Wissen ihr aufnehmen könnt und wie lange ihr dazu braucht. Ihr könnt eure geistige Entwicklung dadurch beschleunigen, daß ihr eure Gehirnzellen erweckt und aufnahmefähiger macht.

Paramahansa Yogananda



Mahatma Gandhis Ashram in Wardha

Yogananda liest eine Botschaft, die Gandhi (*rechts*) ihm gerade geschrieben hat. (Es war Montag, der Tag, an dem der Mahatma Schweigen bewahrte.) Am folgenden Tag, dem 27. August 1935, wurde Gandhiji auf seine Bitte hin von Sri Yogananda in den Kriya-Yoga eingeweiht.

Aus den Schriften von Paramahansa Yogananda

Die Menschheit ist auf der ewigen Suche nach dem »Etwas«, von dem sie sich höchstes, unvergängliches Glück verspricht. Für solche Menschen jedoch, die Gott gesucht und gefunden haben, ist die Suche vorbei: Er ist dieses »Etwas«.



Warum meint ihr, daß Er nicht existiere? Der ganze Äther ist von Musik erfüllt, die man durch das Radio auffangen kann – Musik, von deren Existenz man sonst nichts wüßte. Ebenso ist es mit Gott. Er ist jede Minute eures Lebens gegenwärtig, doch nur durch die Meditation könnt ihr dies erkennen.



»Ob ihr daran *glaubt* oder nicht, hat wenig zu bedeuten, [sagte mein Guru]. Man muß sich zu wissenschaftlichem Denken erziehen und feststellen, ob eine Sache *wahr* ist. Das Gesetz der Schwerkraft wirkte vor Newtons Entdeckung mit derselben Präzision wie danach. Der Kosmos würde sich in einem ziemlichen Chaos befinden, wenn seine Gesetze nicht eher zur Wirkung gelangen könnten, als bis sie vom menschlichen Glauben sanktioniert werden.«



Jeder Mensch hat zwei Seiten: eine sichtbare und eine unsichtbare. Mit offenen Augen seht ihr die gegenständliche Schöpfung und euch selbst in ihr. Wenn ihr die Augen schließt, seht ihr nichts als eine dunkle Leere; und doch ist euer Bewußtsein, obgleich es keine sichtbaren Formen mehr wahrnimmt, immer noch wach und rege. In tiefer Meditation könnt ihr das Dunkel hinter den geschlossenen Augen durchdringen und das Licht schauen, aus dem die ganze Schöpfung hervorgegangen ist. Im tieferen Zustand des *Samadhi* geht eure Wahrnehmung sogar über die Ebene des Lichts hinaus, und ihr erlebt das unsagbar glückselige Bewußtsein, das jenseits aller Erscheinungen liegt und doch unendlich viel wirklicher, fühlbarer und freudiger ist als alle sinnlichen oder übersinnlichen Wahrnehmungen.



Im scheinbar leeren Raum gibt es ein Bindeglied, ein ewiges Leben, das alles im Universum, sei es beseelt oder unbeseelt, miteinander vereinigt: die alles durchdringende Strömung des Lebens.



Unser großer, durch den Raum wirbelnder Planet und unsere menschliche Individualität wurden uns nicht gegeben, damit wir einige Zeit existieren und dann ins Nichts entschwinden, sondern damit wir nach dem Grund aller Dinge forschen. Töricht ist derjenige, der seine Zeit vergeudet und sich nicht bemüht, den Sinn des Lebens zu erkennen. Wir sind überall vom Geheimnis des Lebens umgeben, und uns ist die Intelligenz verliehen worden, es zu enträtseln.



Bessert euch selbst, dann habt ihr euren Teil dazu beigetragen, die Welt zu verbessern. Jeder muß zuerst sein eigenes Leben ändern, wenn auf dieser Welt Friede herrschen soll. Die Welt wird nicht eher Frieden haben, als bis jeder bei sich selbst beginnt und diesen Frieden anstrebt. Erst dann, wenn wir den Haß aus unserem Herzen verbannt haben, können wir ein christusähnliches Leben führen.



Es sind weniger eure vorübergehenden Gedanken oder großartigen Ideen, die euer Leben gestalten, als eure täglichen Gewohnheiten. ... Vereinfacht euer Leben! Ihr dürft nicht ins Getriebe dieser Welt geraten, es ist zu aufreibend. Wenn ihr endlich das gefunden habt, wonach ihr euch seht, sind eure Nerven ruiniert, euer Herz überlastet und eure Glieder geschwächt. Nehmt euch von jetzt an vor, eure geistigen Kräfte immer mehr zu entwickeln. Werdet zu einem Lebenskünstler. Wer Freude hat, hat alles. Lernt also, froh und zufrieden zu sein. ... Nehmt euch vor, *jetzt* glücklich zu sein.



Das Leben besteht aus Geborenwerden, Spielen, Heiraten, Kindererziehung, Altwerden, und dann ist es zu Ende. Das kann man aber nicht Leben nennen. ... Wer Gott gefunden hat, der hat keine Sorgen mehr. Alle, die wir je geliebt und durch den Tod verloren haben, sind im ewigen Leben wieder mit uns vereint.



Ihr werdet schnell aller materiellen Dinge überdrüssig, wenn ihr sie eine Zeitlang besessen habt. Es gibt jedoch etwas, dessen ihr nie überdrüssig werdet, weder jetzt noch in alle Ewigkeit: die ewig neue Freude der Vereinigung mit Gott. Eine Freude, die sich immer gleichbleibt, wird mit der Zeit langweilig. Doch einer Freude, die ewig neu und unversiegbar ist, werdet ihr in alle Ewigkeit nicht müde. Diese Freude ist in tiefer Meditation zu finden.



Verwaltungsgebäude des internationalen Mutterzentrums der *Self-Realization Fellowship* auf dem Mount Washington, einem Hügel mit Ausblick auf die Stadt Los Angeles



Yogoda Math, das Hauptzentrum der Yogoda Satsanga Society of India (*Self-Realization Fellowship*) in Dakshineswar bei Kalkutta, das auch als Verlagszentrum dient

DAS WELTWEITE WERK PARAMAHANSA YOGANANDAS

Das Lebenswerk und die weltweite Mission Paramahansa Yoganandas begannen, als er sich im Alter von sieben Jahren der geistigen Schulung seines Gurus Swami Sri Yukteswar anvertraute. 1915 wurde er in den altherwürdigen Mönchsorden der Swamis³ aufgenommen. Kurz danach gründete er eine kleine Schule, aus der inzwischen 21 Ausbildungsstätten in Indien⁴ hervorgegangen sind. Sein Guru ermutigte ihn in diesem Vorhaben und erklärte dem jungen Mönch, daß jene, die den üblichen weltlichen Pflichten entsagen, größere Verantwortung auf sich nehmen müssen: der ganzen Menschheit zu dienen und diese wie ihre eigene Familie zu lieben. Daraufhin gründete Paramahansa Yogananda die *Yogoda Satsanga Society of India*, die heute Zentren in allen Teilen des Landes unterhält. Vom Hauptzentrum der YSS in Dakshineswar wird seine Lehre in Indien, Pakistan, Nepal und Sri Lanka verbreitet, und von dort aus werden auch die vielen Schulen und Wohlfahrtseinrichtungen verwaltet.

1920 verließ Paramahansa Yogananda Indien, um als Delegierter am internationalen Kongreß der religiösen Freidenker in Boston teilzunehmen. Kurz nach seiner Ankunft in den Vereinigten Staaten gründete er die *Self-Realization Fellowship*, um die alte Wissenschaft des Kriya-Yoga auch dem Westen zugänglich zu machen. Heute hat die *Self-Realization Fellowship* Meditationszentren und -gruppen in allen Teilen der Welt.

³ Das Wort »Swami« bezeichnet jemanden, der eins mit seinem Selbst (Swa) ist oder sich darum bemüht.

⁴ Diese »Schulen für richtige Lebensführung« unterrichten Schüler von der Grundschule bis zur Universitätsreife. Außer akademischen Fächern werden Paramahansa Yoganandas Grundsätze für eine harmonische Entwicklung von Körper, Geist und Seele gelehrt. Der Unterricht wird in Hindi und Bengali gehalten. Für die Zukunft sind solche Schulen auch in westlichen Ländern geplant.



Einige der Delegierten auf dem internationalen Kongreß religiöser Freidenker im Oktober 1920 in Boston/Massachusetts, wo Yoganandaji seine erste Ansprache in Amerika hielt



Los Angeles Times, 28. Januar 1925: »Das Philharmonische Auditorium bietet ein außergewöhnliches Schauspiel: Tausende müssen eine Stunde vor dem angekündigten Vortrag fortgeschickt werden, weil der dreitausend Sitze fassende Saal überfüllt ist. Swami Yogananda ist die Sensation. Ein Hindu, der die Vereinigten Staaten durchreist, um einer christlichen Gemeinschaft Gott nahezubringen und über die Essenz der christlichen Lehre zu predigen.«

Fortnightly Field Notes, Los Angeles, Januar 1925: »... Die Vorhalle zur Philharmonie erinnert an die New Yorker U-Bahnstation Times Square während der Hauptverkehrszeit. Schon um 18.30 Uhr war das riesige Auditorium ausverkauft. ... Die Zahl der draußen Wartenden, die sich zu diesem Ereignis drängten, belief sich auf mindestens sechstausend. Was der Anlaß war? Nicht das Erscheinen Christi, sondern eines andern Orientalen – nämlich Swami Yoganandas.«

Über 30 Jahre lebte und lehrte Paramahansa Yogananda im Westen und bereiste die Vereinigten Staaten und viele andere Länder. In zahlreichen größeren Städten hielt er Vorträge und weihte Tausende in die Wissenschaft des Kriya-Yoga ein. Diese Vorträge und Ansprachen wurden aufgezeichnet und unter seiner Anleitung als SRF-Lehrbriefe herausgegeben. Auch widmete er einen größeren Teil seiner Zeit dem Schreiben von Büchern, wie z.B. der *Autobiographie eines Yogi*, durch die viele Menschen von den ungeahnten Möglichkeiten des Yoga erfahren haben.

Damals wie heute tragen die meisten Mitglieder große Verantwortung in Beruf und Familie. Dank der Lehre der Selbst-Verwirklichung haben sie gelernt, ihr geschäftiges Leben durch die Meditation harmonischer zu gestalten; sie haben nicht nur innere Erfüllung gefunden, sondern sind auch in der Lage, all ihre Ziele mit größerer Begeisterung zu verfolgen und leistungsfähiger zu werden.

Paramahansa Yogananda nahm zu Lebzeiten Jünger zur Schulung an, die den Wunsch hatten, ihr Leben im Orden der *Self-Realization Fellowship* der Meditation und dem Dienst an Gott zu weihen.⁵ Heute wird das geistige und humanitäre Werk, das von Paramahansa Yogananda begonnen wurde, unter Leitung von Sri Mrinalini Mata, Präsidentin der *Self-Realization Fellowship*, und von Jüngern, die er besonders zu diesem Zweck ausbildete, weitergeführt.

Die Mönche und Nonnen des Ordens erfüllen viele Aufgaben in den Ashramzentren der *Self-Realization*

⁵ Ledige Personen, welche die Lehrbriefe der Self-Realization Fellowship mindestens ein Jahr lang studiert und keine Verpflichtungen gegenüber ihrer Familie haben, können sich, wenn sie an einem Leben im Orden interessiert sind, mit dem Mutterzentrum der Self-Realization Fellowship in Verbindung setzen.



Der 4 ha umfassende Lake Shrine der SRF in Pacific Palisades/Kalifornien ist ein idealer Ort zur stillen Besinnung und Meditation. Am Ufer des von natürlichen Quellen gespeisten Sees steht eine malerische Windmühle (eine authentische Reproduktion einer holländischen Windmühle aus dem 16. Jahrhundert), in der sich eine Kapelle befindet.

Der Lake Shrine, dessen Gandhi-Friedensdenkmal einen Teil der Asche des Mahatmas enthält, wurde 1950 eröffnet. Während der Einweihungsfeier sagte Paramahansa Yogananda unter anderem folgendes: »Wir müssen uns der Einheit aller Menschen bewußt werden und dürfen nicht vergessen, daß wir alle

Gott zum Bilde geschaffen sind. Wahre Lebenskunst bedeutet, die Menschen aller Länder als Brüder anzusehen. Diese Stätte ist allen Religionen geweiht, damit sie sich alle durch den gemeinsamen Glauben an Gott nähern können.«



Fellowship und besuchen *Self-Realization Fellowship* Tempel und -Meditationsgruppen in der ganzen Welt, um Vorträge und Gottesdienste zu halten. Zusätzlich zu den persönlichen Beratungen während ihrer Reisen geben sie jeden Monat Tausenden von Mitgliedern schriftlichen Rat.

In der »Stätte der inneren Einkehr« in Encinitas/Kalifornien, die ca. 170 km südlich von Los Angeles am Pazifischen Ozean liegt, können SRF-Schüler und -Freunde bis zu zwei Wochen in der friedvollen Atmosphäre des Ashrams verbringen, um sich geistig zu erneuern. Tage der inneren Einkehr finden auch mehrmals jährlich in anderen Städten und Ländern statt.

Durch ihre weltweite Tätigkeit bemüht sich die *Self-Realization Fellowship*, überall größeres Verständnis für die grundlegende Einheit aller Religionen zu erwecken und der wahren Liebe Ausdruck zu geben, die alle Menschen der Welt miteinander verbindet, sobald sie ihre Einheit in Gott erkennen.

(Gegenüber) Der damalige indische Botschafter in den Vereinigten Staaten, Binay Ranjan Sen, mit Paramahansa Yogananda im internationalen Mutterzentrum der *Self-Realization Fellowship* am 4. März 1952 in Los Angeles – drei Tage vor dem Heimgang des großen Yogi.

In seiner Gedenkrede während der Beisetzungsfeier am 11. März sagte Botschafter Sen: »Wenn wir heute einen Mann wie Paramahansa Yogananda in den Vereinten Nationen hätten, sähe es wahrscheinlich besser in der Welt aus.«

**EINE AUSWAHL DER IN DEN LEHRBRIEFEN
DER SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
BEHANDELTEN THEMEN:**

Dynamische Willenskraft
Anweisungen zur Meditation
Freundschaft
Die Kunst der Gedächtnisschulung
Wie man seine wahre Berufung findet
Richtlinien für ein glückliches Eheleben
Entwicklung schöpferischer Fähigkeiten
Überwindung schlechter Gewohnheiten
Befreiung von Sorgen
Die chemische Beschaffenheit unserer Gefühle
Richtiges Atmen
Wie man Nervosität heilen kann
Richtige Ernährung und Fasten
Das Gesetz göttlicher Heilkraft
Das Phänomen der Träume
Bewußtseinszustände
Das Leben nach dem Tode
Das Gesetz der Wiedergeburt
Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung
Existiert das Böse?
Die Schöpfungsgeschichte
Wie man Schmerz und Leid überwindet
Analyse des menschlichen Geistes

**STUDIUM DER LEHRBRIEFE DER
SELF-REALIZATION FELLOWSHIP**

Paramahansa Yogananda hat die Wissenschaft des Yoga in seinem Buch *Autobiographie eines Yogi* klar und ausführlich dargelegt und dadurch in allen, die Selbst-Verwirklichung anstreben, Hoffnung erweckt. Der erste Schritt auf diesem Weg sollte daher im Lesen dieses Buches bestehen.

Wer sich von der Philosophie und den Idealen in der *Autobiographie eines Yogi* oder anderen Schriften Paramahansa Yoganandas angesprochen fühlt und diese Lehre studieren will, kann sich für die Lehrbriefe der *Self-Realization Fellowship* einschreiben lassen. Diese sind aus Vorträgen und Ansprachen Paramahansa Yoganandas, die er im Laufe vieler Jahre hielt, zusammengestellt worden. Sie werden den Mitgliedern in aller Welt vierzehntäglich zugestellt. Die Lehrbriefe enthalten Techniken zur Aufladung des Körpers mit Energie sowie zur Konzentration und Meditation; sie behandeln außerdem eine große Anzahl verschiedener Themen mit praktischen Ratschlägen für alle Lebenslagen, die zu einem tieferen geistigen Verständnis führen.

Die Vorträge und Ansprachen, aus denen die Lehrbriefe zusammengestellt worden sind, wurden in englischer Sprache gehalten. Wer über ausreichende Kenntnisse der englischen Sprache verfügt, sollte in Erwägung ziehen, die Lehrbriefe in Englisch, dem ursprünglichen Wortlaut zu studieren. Übersetzungen in Deutsch und Spanisch liegen jedoch vor. Die englischen Lehrbriefe bestehen aus sechs, die deutschen aus drei Stufen; diese enthalten jedoch die wichtigsten geistigen Techniken und Anleitungen. Außerdem ist ein Lehrbrief, der die Grundsätze der Meditation kurz zusammenfaßt, in französischer, italienischer, portugiesischer, holländischer und japanischer Sprache erhältlich.

Dieser Broschüre liegt ein Anmeldeformular zum Bezug der deutschen Lehrbriefe bei. Wer weitere Formulare erhalten oder Näheres über die Lehrbriefe in anderen Sprachen erfahren möchte, wird gebeten, das Blatt auf der letzten Seite dieses Heftes auszufüllen und an das internationale Mutterzentrum der *Self-Realization Fellowship* in Los Angeles zu senden.



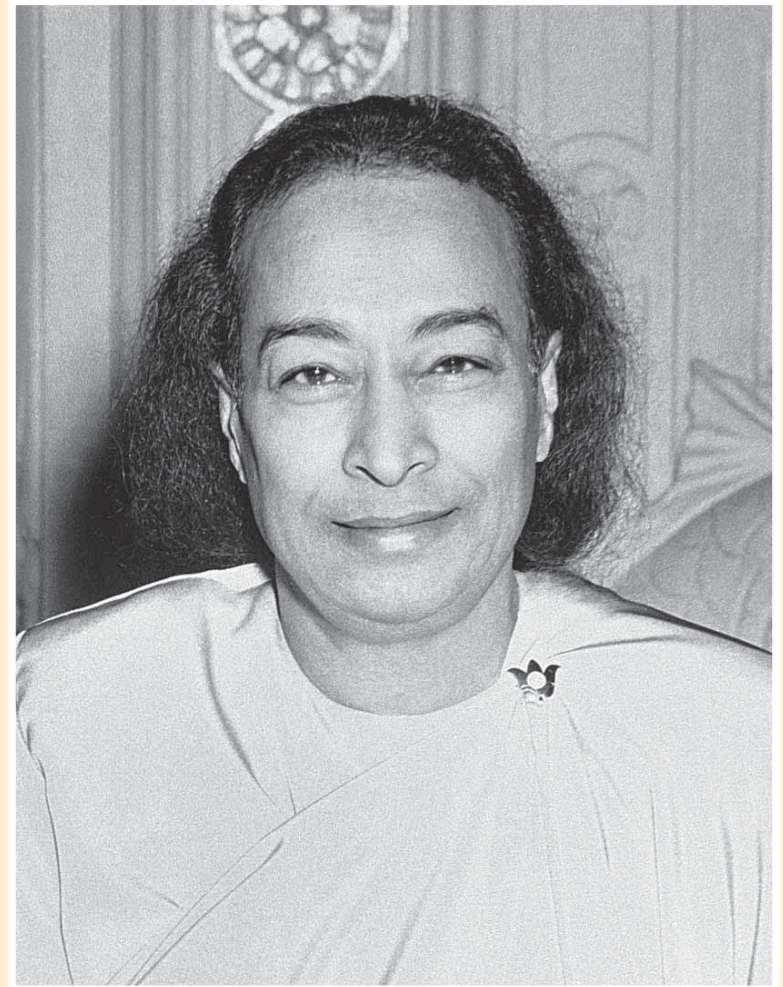
Am 7. März 1977, dem 25. Jahrestag des Heimgangs von Paramahansa Yogananda, gab die indische Regierung ihm zu Ehren eine Gedenkbriefmarke heraus. In einer begleitenden Broschüre, die mit der Briefmarke und den Ersttagsbriefen ausgegeben wurde, zollt die indische Regierung Paramahansa Yogananda Tribut. Nachfolgend ein Auszug:

»Paramahansa Yogananda brachte in seinem Leben das höchste Ideal der Gottesliebe und des Dienens an der Menschheit zum Ausdruck. ... Er hatte nur ein Ziel: Gott zu erkennen, und nur einen Wunsch: Ost und West durch das Band geistigen Verständnisses einander näherzubringen. ... Obgleich er den größten Teil seines Lebens außerhalb Indiens verbrachte, gehört Paramahansa Yogananda zu unseren großen Heiligen. Sein Werk breitet sich mehr und mehr aus und wird zu einem immer helleren Licht, das den Menschen aller Länder den Weg zu Gott weist.«

Vollkommene Weisheit, vollkommene Freude und vollkommene Liebe scheinen in dieser Welt unvorstellbar zu sein, und dennoch liegt in uns allen das Ideal der Vollkommenheit verborgen. Die Wissenschaft des Yoga, die Paramahansa Yogananda der Welt gegeben hat, zeigt uns einen Weg, diese verlorengegangene Vollkommenheit in uns selbst zu finden ... , voller Freude das Wunder unseres eigenen Daseins zu entdecken ... , jenseits allen Zweifels zu wissen, daß wir geliebt und umsorgt sind, daß eine unsichtbare Hand uns beschützt, eine Kraft, welche die Universen im Gleichgewicht hält, den winzigsten Lebewesen Schönheit verleiht und ihnen ihren Platz in der Schöpfung zuweist.

»*Die Sehnsucht, unsere verlorene Vollkommenheit wiederzugewinnen, der Drang, das Edelste und Wunderbarste zu tun und zu sein, dessen wir fähig sind, ist die schöpferische Kraft in uns, die jeder großen Leistung zugrunde liegt. Wir streben hier auf Erden nach Vollkommenheit, weil wir uns danach sehnen, unsere Einheit mit Gott wiederzufinden.*«

Paramahansa Yogananda



ZIELE UND IDEALE

der

Self-Realization Fellowship

dargelegt von ihrem Gründer Paramahansa Yogananda
Sri Mrinalini Mata, Präsidentin

Menschen aller Nationen mit bestimmten, wissenschaftlichen Techniken bekannt zu machen, die zur unmittelbaren, persönlichen Gotteserfahrung führen;

zu lehren, daß der Sinn des Lebens in der Höherentwicklung des begrenzten menschlichen Bewußtseins liegt, bis es sich aus eigener Kraft zum Bewußtsein Gottes erweitert, und zu diesem Zweck Tempel der *Self-Realization Fellowship* in aller Welt zu errichten, in denen wahre Gottverbundenheit gepflegt wird, und die Menschen außerdem anzuregen, sich in ihrem eigenen Heim und Herzen einen Tempel Gottes zu schaffen;

darzulegen, daß zwischen dem ursprünglichen, von Jesus Christus gelehrtten Christentum und dem ursprünglichen, von Bhagavan Krishna gelehrtten Yoga im wesentlichen Übereinstimmung herrscht und daß die grundlegenden Gesetze der Wahrheit die wissenschaftliche Basis aller echten Religionen bilden;

auf den schnellsten Weg zu Gott hinzuweisen, in den alle wahren religiösen Wege schließlich einmünden: den Weg täglicher, wissenschaftlicher und von Hingabe erfüllter Meditation über Gott;

die Menschen von ihrem dreifachen Leiden – körperlicher Krankheit, geistiger Unausgeglichenheit und seelischer Blindheit – zu befreien;

die Menschen zu einem einfacheren Leben und tieferen Denken anzuregen und zwischen allen Ländern der Erde einen Geist wahrer Brüderlichkeit zu fördern, welcher der Erkenntnis entspringt, daß alle Menschen Kinder des einen Gottes sind;

die Überlegenheit des Geistes über den Körper, und der Seele über den Geist zu beweisen;

Böses durch Gutes, Leid durch Freude, Grausamkeit durch Güte, Unwissenheit durch Weisheit zu besiegen;

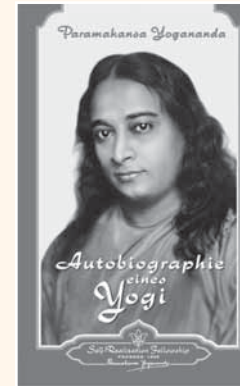
Wissenschaft und Religion durch die Erkenntnis, daß die Natur und ihre Gesetze von einem göttlichen Geist regiert werden, miteinander in Einklang zu bringen;

eine tiefere Verständigung und einen besseren geistigen

Austausch zwischen Morgen- und Abendland zu schaffen;

der ganzen Menschheit als dem eigenen,

erweiterten Selbst zu dienen.



Die Autobiographie Paramahansa Yoganandas ist seit ihrer Veröffentlichung im Jahr 1946 zu einem klassischen Werk geworden. Es ist in 18 Sprachen übersetzt worden und wird als Lehr- und Nachschlagewerk in über hundert Universitäten und höheren Schulen der ganzen Welt verwendet.

BUCHBESPRECHUNGEN

»Ein ungewöhnlicher Bericht.« **New York Times**

»Yoganandas Ideen, Erziehungsideale und Erkenntnisse über den Sinn des Lebens sind ebenso interessant und anregend wie seine Begegnungen mit [Jagadis] Chandra Bose, dem bekannten Naturwissenschaftler, seine Gespräche mit Mahatma Gandhi und seine besonderen Erlebnisse bei einem Besuch bei Therese [Neumann] von Konnersreuth. Die Verbindung von praktischer und ernster Gottesschau, von wissenschaftlicher Methodik und herzergreifender Güte beeindruckt den Leser so stark, daß er das Werk nicht ... aus der Hand legen kann ...« **Sonntagszeitung, Stuttgart**

»Weder in englischer noch in einer anderen europäischen Sprache hat es jemals zuvor etwas gegeben, das dieser Schilderung des Yoga gleichkommt.« **Review of Religions**

»Unverfälschte Offenbarung ... einfühlsame Darstellung ... sollte der Menschheit zu einer besseren Selbsterkenntnis verhelfen ... eine der besten Autobiographien ... atemberaubend. ... Dieses Buch kommt zu einer günstigen Zeit ... mit feinem Humor und gewinnender Aufrichtigkeit geschrieben ... spannend wie ein Roman.« **News-Sentinel, Fort Wayne, Indiana**

»Paramahansa Yogananda ... ein Mensch, dessen erleuchteter Geisteszustand in aller Welt anerkannt wird. ... Es geht etwas unbeschreiblich Schönes von den geistigen Lehren des Orients aus, etwas, das den Geist des Westens heilen und verwandeln kann. Es ist die Lehre der Selbst-Verwirklichung.« **Riders Review, London**

»Ich danke Ihnen dafür, daß Sie mir einen Einblick in diese faszinierende Welt gewährt haben.« **Thomas Mann, Nobelpreisträger**

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3298, USA
Tel. (323) 225-2471
Fax (323) 225-5088

(Ehe Sie dieses Formular ausfüllen, lesen Sie bitte Seite 25
noch einmal aufmerksam durch.)

Bitte senden Sie mir ein Anmeldeformular für die Lehrbriefe
der *Self-Realization Fellowship* in:

- deutscher Sprache englischer Sprache
 spanischer Sprache

Ich hätte gern Auskunft über den Meditationslehrbrief in:

- französischer Sprache holländischer Sprache
 italienischer Sprache japanischer Sprache
 portugiesischer Sprache

Name _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ und Wohnort _____

Land _____



Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3219
www.yogananda-srf.org

Dieses Heft wurde auf Umweltpapier gedruckt.

Undreamed-of Possibilities (German)
10898-1812