

Swami Kriyananda  
Die Essenz des spirituellen Weges



Swami Kriyananda

# Die Essenz des spirituellen Weges

Die Weisheit des  
Paramhansa Yogananda

Hinweis: Kein Teil dieses Textes darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors oder des Verlages vervielfältigt werden, und zwar in keiner wie immer möglichen Form.

Übersetzung aus dem Englischen:  
Evelyn Horsch-Ihle

**Originaltitel:**

The Essence of Self-Realization by Swami Kriyananda

The Wisdom of Paramhansa Yogananda

Recorded and compiled by his disciple, Kriyananda (J. Donald Walters),  
copyright holder, Hansa Trust.

Crystal Clarity, Publishers, c/o Ananda Edizioni, Morano Madonnuccia, 7,  
06023 Gualdo Tadino (PG) Italy; Phone: +39-075-9148375; [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

---

1. Auflage 2016

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-380-5

---

„Die Wahrheit *ist*. Man kann sich nicht für sie entscheiden, damit sie lebendig wird. Sie muss von jedem Menschen ganz individuell in seinem unwandelbaren Selbst tief in seinem Inneren gespürt werden.“

– Paramhansa Yogananda -



# Inhaltsverzeichnis

Bemerkung des Herausgebers .....	9
Einleitung .....	11
Kapitel 1: Was Yoga wirklich bedeutet.....	13
Kapitel 2: Die Autobahn zur Unendlichkeit.....	22
Kapitel 3: Der wahre Sinn des Lebens.....	28
Kapitel 4: Das Universum ist nur ein Traum .....	34
Kapitel 5: Die Seele und Gott .....	44
Kapitel 6: Ein Gott, eine Religion.....	51
Kapitel 7: Das Gesetz des Lebens.....	63
Kapitel 8: Sünde ist Unwissenheit.....	71
Kapitel 9: Das Gesetz des Karmas .....	86
Kapitel 10: Die Lektion der Wiedergeburt .....	95
Kapitel 11: Unser Karma lösen.....	107
Kapitel 12: Gnade oder persönliche Anstrengung? .....	123
Kapitel 13: Der Irrsinn des Materialismus .....	134
Kapitel 14: Ein Guru ist notwendig .....	141
Kapitel 15: Der Anteil des Schülers.....	150
Kapitel 16: Wie man Gott wirklich dienen kann .....	160
Kapitel 17: Wie man richtig betet.....	174
Kapitel 18: Über Meditation .....	180
Kapitel 19: Allgemeine Ratschläge.....	192
Kapitel 20: Selbstverwirklichung .....	208
Stichwörterverzeichnis .....	215



## *Bemerkung des Herausgebers*

„Paramhansa“ bedeutet „der höchste Schwan“. Das ist der höchste Titel in der Religion des Hinduismus, dessen Ursprünge in uralter Zeit liegen.

Der Schwan ist sowohl auf dem Land wie auch im Wasser zu Hause. Ein echter Weiser, ein *paramhansa*, ist ebenfalls sowohl im Bereich der Materie wie auch im Bereich des Geistes zu Hause.

Der Schwan ist – so wenigstens lehrt uns die indische Tradition – in der Lage, Milch von Wasser zu trennen. Im biologischen Sinne bedeutet dies vielleicht, dass der Schwan in seinem Schnabel eine Substanz absondert, die Milch gerinnen lässt und so die festen Milchanteile und die Molke voneinander trennt. Aber diese biologischen Hintergründe sind eigentlich nicht so wichtig. In Indien symbolisiert der Schwan die Fähigkeit eines erleuchteten Meisters, die solide Substanz einer Wahrheit von der substanzlosen Täuschung zu trennen.

*Hansa* ist andererseits – und das ist wohl das Wichtigste – eine Zusammensetzung von zwei Sanskrit-Worten, die „Ich bin Er“ und „Ich bin Geist“ bedeuten. Das bedeutet, dass ein *paramhansa* jemand ist, der sich in einer Position befindet, in der er seine Einheit mit dem Geist verkünden kann – vor allem ein Mensch, der dies nicht länger nur geistig empfindet, sondern der diese Wahrheit in seinem inneren Selbst verwirklicht hat.

Manchen Gelehrten des Sanskrit zufolge sollte man *paramhansa* eigentlich noch mit einem Verbindungs-A schreiben, also *paramahansa*. Diese exakte Schreibweise der Gelehrten aber steht nicht immer in Übereinstimmung mit dem Verständnis der Masse, denn im Englischen führt das „a“ in der Mitte des Namens bei der Aussprache dazu, dass Menschen hier eine Pause machen

und so einem Buchstaben eine Bedeutung geben, die es in Indien, wo er ein sogenannter „stummer Buchstabe“ ist, nicht gibt. Der Durchschnittsamerikaner oder Engländer und auch sehr wahrscheinlich der durchschnittliche Nicht-Indier würde den Namen demzufolge wie „Param-a-hansa“ aussprechen, während die korrekte Aussprache „Paramhansa“ lautet.

Sanskrit-Gelehrte erlauben darum die Schreibweise „Paramhansa“, damit westliche Menschen, die einfach wissen wollen, wie sie dieses für sie ungewohnte Wort aussprechen sollen, einen Anhaltspunkt haben.

## Einleitung

Ich habe mit Paramhansa Yogananda als sein Schüler die letzten dreieinhalb Jahre seines Lebens zusammengelebt. Nachdem ich eineinhalb Jahre bei ihm war, fing er an, mich zu drängen, ich sollte die Dinge aufschreiben, die er während informeller Gespräche zu anderen Menschen sagte. Wir waren damals in seinem Rückzugsort in der Wüste, wo er seinen Kommentar zur Bhagavad Gita beendete.

Anfangs brachte mich diese Aufforderung in Schwierigkeiten. Ich konnte keine Stenografie und meine Handschrift war selbst für mich nicht einfach zu lesen. Der Meister jedoch, ganz im Geist seiner eigenen Lehren, nach denen man sich mehr auf das Licht als auf die Dunkelheit konzentrieren sollte, schenkte diesen Einwänden kein Gehör, sondern drängte mich weiter.

„Ich spreche nicht oft von einer Ebene des *gyana* (der unpersönlichen Weisheit) aus“, sagte er. Sein Wesen drückte sich normalerweise in göttlicher Liebe zu seinem Gegenüber aus. Deshalb wuchs mein Enthusiasmus, als ich erkannte, dass ich noch nie zuvor solche tiefgründigen, klaren und überzeugenden Lehren gelesen oder gehört hatte. „Schreib das auf!“, wies er mich dann in den folgenden Jahren an, wenn er mit den Mönchen oder Besuchern sprach, die ihn aufsuchten. Manchmal erläuterte er dann noch: „Das habe ich noch nie zuvor gesagt.“

Meine Schreibweise war nun einmal so, wie sie war, deshalb konnte ich nie so schnell schreiben, wie er sprach. Im Laufe der Wochen jedoch entdeckte ich, dass er mir einen unglaublichen Segen erteilt hatte. Ich war nämlich in der Lage, seine Stimme noch später, nach den Sitzungen, in mir zu hören, so, als ob ich die Worte in meinem Geist wiederholte, als ich sie ins Reine schrieb. So

erstaunlich war sein Segen, dass ich noch Jahre später in Indien in der Lage war, aus dem Gedächtnis diese Worte oder sogar ganze Sätze, die er in Hindi oder Bengali gesprochen hatte, wiederzugeben, obwohl dies Sprachen waren, die ich nicht einmal kannte, solange er lebte.

Selbst heute noch klingen die Worte und seine Stimme glasklar in meinem Geist – reich an Weisheit, voll göttlicher Liebe und in ihrer ganzen Fülle spiritueller Kraft – oft verbunden mit einer entzückenden Art von Humor. Seine Gespräche waren gespickt mit Anekdoten, sie glitzerten von Metaphern und enthielten die tiefgründigsten Einsichten in alle Ebenen der Wirklichkeit, sowohl menschlichen als auch göttlichen, denen ich jemals die Ehre hatte zu begegnen.

Swami Kriyananda  
Ananda Dorf  
Nevada City, Kalifornien

## KAPITEL 1

# *Was Yoga wirklich bedeutet*

### 1

Ein Besucher fragte: „Was ist Yoga?“

Paramhansa Yogananda antwortete: „Yoga bedeutet Einheit. Von der Bedeutung des Wortes her betrachtet, gibt es eine Verbindung zu dem Wort „Joch“, wobei dieses Joch eine Einheit mit Gott bedeutet, die Einheit des kleinen Ego-Selbst mit dem göttlichen Selbst, dem unendlichen Geist.

Die meisten Menschen im Westen und auch viele Inder verwechseln Yoga mit Hatha-Yoga, einem System von Körperhaltungen. Aber Yoga ist in erster Linie eine spirituelle Disziplin.

Ich möchte damit die Yogahaltungen nicht kleinmachen. Hatha-Yoga ist ein Wundersystem. Der Körper ist zudem ein Teil unseres menschlichen Wesens und sollte fit gehalten werden, damit er nicht unsere spirituellen Anstrengungen behindert. Spirituelle Suchende jedoch, deren Hauptaugenmerk darauf liegt, Gott zu finden, messen diesem System der Körperhaltungen weniger Bedeutung bei. Und es ist auch nicht unbedingt nötig, sie zu praktizieren.

Hatha-Yoga ist der körperliche Zweig des Raja-Yoga, der wahren Wissenschaft des Yoga. Raja-Yoga ist ein System von Meditationstechniken, die einem helfen, das menschliche Bewusstsein mit dem göttlichen Bewusstsein in Einklang zu bringen.

Yoga ist sowohl eine Kunst wie auch eine Wissenschaft. Er ist eine Wissenschaft, weil er praktische Methoden anbietet, um den Körper und den Geist zu kontrollieren und so eine tiefe Meditation zu ermöglichen. Er ist eine Kunst, weil er, wenn man ihn nicht mit einem intuitiven Geist ausübt und ihn empfindsam praktiziert, nur oberflächliche Ergebnisse zeigen wird.

Yoga ist kein Glaubenssystem. Er berücksichtigt den Einfluss, den Körper und Geist aufeinander ausüben, und bringt sie in eine wechselseitige Harmonie. Sehr oft nämlich kann sich der Geist nicht wirklich konzentrieren, weil man eine Anspannung oder eine Krankheit in sich trägt, die verhindern, dass die Energie zum Gehirn fließen kann. Sehr oft ist auch die Körperenergie schwach, weil der Wille entmutigt oder durch schädliche Emotionen geschwächt wurde.

Yoga arbeitet vor allem mit der Körperenergie, durch die Wissenschaft des *pranayama*, der Energiekontrolle. *Prana* bedeutet auch Atem. Yoga lehrt, wie man durch Atemkontrolle den Geist still werden lässt und so höhere Bewusstseinszustände erlangt.

Die fortgeschrittenen Yogalehren bringen den Schüler über reine Techniken hinaus und zeigen dem Yogi, dem Yogapraktizierenden, wie er seine Konzentration so lenken kann, dass er nicht nur das menschliche mit dem göttlichen Bewusstsein in Einklang bringen, sondern sein Bewusstsein in das Unendliche einfließen lassen kann.

Yoga ist eine sehr alte Wissenschaft, sie ist tausende Jahre alt. Die Wahrnehmungen, die aus dieser Praxis resultieren, bilden einen der Grundpfeiler der Größe Indiens, der seit Jahrhunderten schon legendär ist. Die Wahrheiten, die man durch die Yogalehren lernen kann, sind jedoch nicht auf Indien begrenzt und auch nicht ausschließlich für diejenigen da, die bewusst Yogatechniken praktizieren. Viele Heilige anderer Traditionen, darunter viele christliche Heilige, haben Aspekte des spirituellen Weges für sich entdeckt, die auch einen Teil der Lehren des Yoga darstellen. Viele von ihnen waren, wie Inder dies ausdrücken würden, wirklich große Yogis.

Sie hatten nämlich ihre Energie von der reinen Identifizierung mit dem Körper abgelöst und waren zur Identifizierung mit der Seele gekommen.

Sie hatten das Geheimnis entdeckt, wie man die Gefühle seines Herzens in Andacht nach oben zum Gehirn lenkt, statt sie in ruheloser Emotion nur nach außen zu verströmen.

Sie hatten das Portal göttlicher Vision am Punkt zwischen den Augenbrauen entdeckt, durch das die Seele hindurchtritt, um sich mit dem Christusbewusstsein zu vereinen.

Sie hatten das Geheimnis des Atemstillstands entdeckt und, wie die Seele beim Atemstillstand zu spirituellen Höhen aufsteigen kann.

Sie hatten den Zustand entdeckt, den einige von ihnen die Heilige Hochzeit nannten, wenn die Seele sich mit Gott vereint und eins mit Ihm wird.

Yoga vervollständigt die biblischen Lehren, wie man Gott lieben sollte: mit seinem Herzen, mit seinem Geist und mit seiner Seele – und *mit seiner ganzen Kraft*. Denn Kraft bedeutet Energie.

Die Energie des gewöhnlichen Menschen ist in seinem Körper eingeschlossen. Der Mangel, willentlich über diese Energien zu verfügen, hindert ihn daran, Gott mit voller Konzentration zu lieben, und zwar mit allen drei Teilen seines Wesens: dem Herzen, dem Geist und der Seele. Nur wenn die Energie vom Körper abgezogen und in tiefer Meditation nach oben gelenkt wird, dann ist eine wahre innere Kommunion möglich.“

## 2

„Sonnenstrahlen können, wenn man sie mit einer starken Linse bündelt, Holz zum Brennen bringen. Eine Yogapraxis kann den Geist auch so konzentrieren, dass der Vorhang der Zweifel und Unsicherheit weggebrannt wird und das Licht der inneren Wahrheit offenkundig wird.“

## 3

Eine Anhängerin einer anderen spirituellen Gruppe gab zu bedenken, dass eine Yogapraxis sie von ihrer Andachtsübung abhalte. „Ich möchte verrückt vor Liebe zu Gott werden!“, rief sie. „Eine Technik zu praktizieren, um Ihn zu finden, ist mir unerträglich. Das scheint mir so mechanisch zu sein.“

„Das könnte es sein, da haben Sie Recht“, antwortete der Meister. „Aber es wäre ein Fehler, Yoga mechanisch zu praktizieren.“

Eine Gefahr auf dem Pfad der Hingabe ist, dass man zu emotional wird. Wenn man wild auf eine Kerze bläst, wird sie dann noch still brennen? Genauso ist es mit den Gefühlen des Herzens: Wenn man seine Herzensgefühle ständig aufrührt, dann kann man vielleicht emotional trunken werden – aber wie will man dann noch die tieferen Rauschzustände der göttlichen Seligkeit erleben?

Der Herr kommt nicht mit äußerlichem Krach daher, und auch nicht, wenn der Geist aufgeregt ist, sondern Er kommt, wenn man innerlich still wird. Sein wahres Wesen ist Stille. In der Stille spricht Er zu deiner Seele.

Ich sage nicht, dass es nicht gut ist, auch mal zu Gott zu schreien oder Tränen zu vergießen, weil man Ihn so sehr liebt. Aber intensive Gefühle, wenn sie zu sehr im Außen zum Ausdruck gebracht werden, erschöpfen sich schnell selbst.

Nachdem Sie für den Geliebten gesungen haben und weinend nach Ihm rufen, damit Er kommen soll, ist es sehr wichtig, dass Sie in diesem erwachten Zustand bleiben und ihn am Zügel halten, damit Sie Ihre Gefühle nach oben in die Ruhe tiefer innerer Kommunion bringen.

Die Gefühle, die man empfindet, wenn das Herz ruhelos ist, sind wie ein Sturm im Wasserglas, wenn man sie mit der ozeanischen Liebe vergleicht, die auf die Seele herabströmt, wenn das Herz voll Ruhe ist. Wenn Sie die Knospe der Hingabe zu fest drücken, dann wird sie nicht mehr in der Lage sein, ihre Blütenblätter zu öffnen und sie auszubreiten, um die Sonnenstrahlen der Liebe Gottes zu empfangen. Nur wenn Sie die Gefühle Ihres Herzens entspannen, können Sie sie aufwärts lenken. Und nur dann werden sie sich ausdehnen, um die Unendlichkeit zu empfangen.

Denken Sie einmal darüber nach: Wenn Sie mit jemandem sprechen, ist es dann nicht normal, dass Sie auch die Antwort des anderen hören wollen? Nachdem Sie gebetet und gesungen haben, um Gott zu rufen, warum sollten Sie dann nicht still werden, um Seine Antwort in Ihrer Seele zu empfangen? Meditation ist dieser Prozess des Lauschens. Meditation bedeutet, sich selbst empfänglich zu machen, um Seine stillen Inspirationen im Inneren zu empfangen.

Die Essenz des Yoga liegt in der Stille und Empfänglichkeit, die die Praxis der Techniken in Ihrem Geist auslöst.

Seien Sie deshalb gerne verrückt nach Gott, ja, aber lassen Sie diese Verrücktheit mehr und mehr von Ihm selbst kommen! Seien Sie trunken nicht von Ihren eigenen Gefühlen, sondern von Seiner Verzückung in Ihrer Seele.“

## 4

„Die Liebe zu Gott sollte nicht so sehr nach außen getragen werden. Anderen deine tiefe Liebe zu Ihm zu zeigen, ist eine Entweihung dieser heiligsten aller Beziehungen. Deine Liebe muss sich vielmehr nach innen richten.

Deshalb ist eine Yogapraxis so wichtig. Sie hilft einem dabei, die eigenen Gefühle auf den inneren Pfad zu schicken, der zu Ihm führt.

Es gab einmal eine berühmte Heilige in Indien, die Mira genannt wurde. Sie war eine *bhakta*, eine Hingebungsvolle, die all ihre Zeit damit verbrachte, zu Gott zu singen. Mira war eine wahre Heilige. Aber ihr Ehemann war spirituell noch größer als sie. Das erkannte sie nicht einmal, denn er sprach niemals von Gott. Und so geschah es, dass Mira sogar um seine Erweckung bat, obwohl er schon in einer tiefen inneren Kommunion mit Gott war. Mira aber erschien es, dass ihr das Wichtigste in ihrem Leben fehlte.

Eines Nachts, als sie im Bett zusammenlagen, hörte sie ihn im Schlaf zu Gott beten: ‚Oh, mein Geliebter! Wann wirst du zu mir kommen und die Schmerzen der Sehnsucht in meinem Herzen stillen?‘

Am folgenden Morgen sprach ihn Mira voll Freude an: ‚Ich habe es entdeckt!‘

‚Bitte, sprich nicht darüber!‘, bat er sie ernst.

‚Oh, du kannst mich nicht mehr in die Irre führen!‘, antwortete sie. ‚Ich erkenne nun, was für ein großer Liebender du bist!‘

‚Schade, dass du es so aussprichst‘, antwortete er. ‚Denn jetzt muss ich dich verlassen. Vor langer Zeit habe ich Gott versprochen, dass ich die Welt sofort verlassen würde, wenn irgendjemand herausfinden würde, wie groß meine Liebe zu Ihm ist.‘ Er setzte sich auf den Boden, nahm die Lotushaltung ein und verließ seinen Körper.“

## 5

Ein Schüler: „Warum ist Konzentration so wichtig?“

Yogananda: „Konzentration ist der Schlüssel zum Erfolg bei allem. Selbst ein Geschäftsmann muss in der Lage sein, sich gut zu konzentrieren, oder er wird keinen Erfolg in seinen weltlichen Angelegenheiten haben.

Wenn du mit jemandem redest und er mit seinen Augen ständig durch den Raum wandert und unaufhörlich herumzappelt, hättest du dann nicht das Gefühl, er würde dir nicht wirklich zuhören? Du würdest nach kurzer Zeit das Interesse an einer weiteren Unterhaltung mit ihm verlieren.

Also erwarte nicht, von Gott eine Antwort zu erhalten, ehe du nicht still sitzen und deinen Geist offen und aufmerksam für Seine Präsenz in dir halten kannst.“

## 6

Ein Neuling in der Kirche der Self Realization Fellowship in Hollywood fragte Yogananda: „Warum sind Techniken so notwendig, wenn man seine Konzentration entwickeln will? Kann ein Mensch nicht einfach mit seiner Inspiration fließen, die er bekommt, wenn er betet?“

„Ein Geiger spürt vielleicht auch Inspiration“, antwortete Yogananda. „Aber wenn er keine Techniken lernt, die von erfahrenen Meistern entwickelt worden sind, wird er nie mehr werden als ein inspirierter Amateur. Yogatechniken sind ganz genauso notwendig, um dir zu helfen, die innere Stille auszuloten.“

## 7

„Meister“, klagte ein Schüler, „mir fällt es so schwer, mich zu konzentrieren! Ich folge meinen Yogatechniken mit großer Disziplin, aber es scheint so, als würde ich durch sie nichts erreichen!“

„Mechanisches Üben ist nicht genug“, antwortete der Meister. „Es muss auch ein ernsthaftes Interesse an dem geben, was du da tust. Du musst deine Hingabe vertiefen.“

Beobachte einmal die Menschen im Kino. Werden sie dort nicht zu Yogis? Schau mal, wie still sie während der spannenden Teile sitzen, wie entrückt sie sind, wenn die Handlung sich entfaltet. Sie sind ganz absorbiert, einfach nur deshalb, weil ihr Interesse geweckt ist!

Meditiere genauso.

Wenn du einmal deinen Geist davon überzeugt hast, dass du wirklich Gott in deiner inneren Stille treffen willst, wird es leicht für dich werden, still zu sitzen und tief zu meditieren.“

## 8

Yogananda sagte seinen Schülern oft: „Seid geduldig, wenn ihr Yoga praktiziert. Eine Pflanze wächst nicht sofort los, wenn du den Samen in den Boden gestreut hast. ‚Eile mit Weile‘, sagt das Sprichwort. Das bedeutet, es kann schon eine Weile dauern, ehe sich die Ergebnisse zeigen, die du ersehnt, aber je mehr du übst, umso mehr wirst du sehen, wie dein Leben sich verändert.“

Der Tag wird schließlich kommen, an dem du merkst, dass du nicht einmal mehr derselbe Mensch bist, der du einmal warst.“

## 9

„Was ist mit denen“, fragte jemand den Meister, „die versuchen, Gott zu erreichen und dabei keine Yogatechniken einsetzen?“

„Einigen von ihnen gelingt es trotzdem“, antwortete der Meister, „wenn sie in dieses Leben mit einem starken spirituellen Karma aus ihrem vergangenen Leben gekommen sind. Die große Mehrheit jedoch wird sich entmutigt fühlen, selbst wenn sie voll Enthusiasmus auf ihren spirituellen Weg geht.“

„Wo ist denn dieser Gott?“, rufen sie dann schließlich, „zu dem ich all diese Jahre gebetet habe?“ Sie können vielleicht ein wenig inneren Frieden erlangen, aber im Laufe der Jahre werden ihre Gebete zunehmend zu einer Art Gewohnheit und nicht mehr zu etwas, was voll Inspiration ist.

Nur selten hat es im Westen im Laufe der Jahrhunderte so große Heilige gegeben, wie es sie in Indien gab.“

## 9

„Was ist mit denen“, fragte jemand den Meister, „die versuchen, Gott zu erreichen und dabei keine Yogatechniken einsetzen?“

„Einigen von ihnen gelingt es trotzdem“, antwortete der Meister, „wenn sie in dieses Leben mit einem starken spirituellen Karma aus ihrem vergangenen Leben gekommen sind. Die große Mehrheit jedoch wird sich entmutigt fühlen, selbst wenn sie voll Enthusiasmus auf ihren spirituellen Weg geht.“

„Wo ist denn dieser Gott?“, rufen sie dann schließlich, „zu dem ich all diese Jahre gebetet habe?“ Sie können vielleicht ein wenig inneren Frieden erlangen, aber im Laufe der Jahre werden ihre Gebete zunehmend zu einer Art Gewohnheit und nicht mehr zu etwas, was voll Inspiration ist.

Nur selten hat es im Westen im Laufe der Jahrhunderte so große Heilige gegeben, wie es sie in Indien gab.“