

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort <i>von Sri Daya Mata</i>	xi
Einführung.....	xiv
1. Unsere unbegrenzten Fähigkeiten	3
2. Kraft in Zeiten der Not.....	12
3. Über das Leid hinauswachsen.....	24
Die heilende Kraft Gottes	31
Die Kraft der Affirmationen und des Gebets.....	34
Anwendung von Heilgedanken.....	36
Wie man den Glauben an Gott entwickelt	41
4. Sicherheit in einer unbeständigen Welt	48
5. Weise Ratschläge zur Lösung von Problemen und zum Fällen richtiger Entscheidungen	57
Richtige Unterscheidungskraft entwickeln	60
Intuition – Einsichten der Seele.....	66
6. Wie man sein Ziel erreicht	69
Vom Gebrauch dynamischer Willenskraft	69
Wie man mit Misserfolgen fertig wird	73
Konzentration – der Schlüssel zum Erfolg	76
Kreativität	78
Wie man bei allem Erfolg haben kann	83
Was Begeisterung bewirken kann.....	85
Wohlstand und Fülle.....	88

An der Quelle des Lichts

7. Innerer Friede als Gegenmittel für Stress, Sorge und Angst	93
Nervosität.....	95
Sorge und Angst.....	98
8. Wie ihr das Beste aus euch machen könnt	107
Innenschau – das Geheimnis des Fortschritts.....	110
Überwindung von Versuchungen.....	112
Die richtige Einstellung zu früher begangenen Fehlern	120
Gute Gewohnheiten annehmen und schlechte ausmerzen	124
9. Glück	132
Positive geistige Einstellung	132
Überwindung schlechter Launen.....	138
Anderen dienen.....	142
Die inneren Voraussetzungen für ein glückliches Leben	143
10. Wie man mit anderen gut auskommt	149
Wie man sich bei gespannten Beziehungen verhalten soll.....	149
Wie man zu einem ausgeglichenen Menschen wird	153
Wie man negative Gefühle überwindet...	157
Vergebung.....	163

Inhaltsverzeichnis

11. Bedingungslose Liebe:	
Wie man menschliche Beziehungen	
vervollkommnet	167
Ausgleich zwischen weiblichen und	
männlichen Eigenschaften	169
Die Ehe	173
Freundschaft	179
12. Den Tod verstehen	186
13. Das vollkommene Ziel	200
Sich für Gott Zeit nehmen	202
Sich in der Vergegenwärtigung Gottes	
üben	208
Wie man Verbindung mit Gott	
aufnimmt	213
Beweise für Gottes Antwort	215
Der persönliche Faktor in der Suche	
nach Gott	219
Über den Autor	226
Glossar	239
Register	251

KAPITEL 1

UNSERE UNBEGRENZTEN FÄHIGKEITEN

Wenn wir den Menschen in seiner Ganzheit erfassen, stellen wir fest, dass er kein einfacher physischer Organismus ist. In ihm schlummern viele Fähigkeiten, von denen er mehr oder weniger Gebrauch macht, um sich seiner Umwelt anzupassen. Seine Leistungsfähigkeit ist erheblich größer, als die meisten Menschen vermuten.



Hinter dem Licht jeder Glühbirne liegt die dynamische Kraft des elektrischen Stromes; hinter jeder kleinen Welle liegt der unermessliche Ozean, der zu den vielen Wellen geworden ist. So verhält es sich auch mit den menschlichen Wesen. Gott hat jeden Menschen sich zum Bilde erschaffen,¹ und Er verlieh jedem einzelnen Freiheit. Ihr aber vergesst euren göttlichen Ursprung und die unvergleichliche Kraft Gottes, die ein unveräußerlicher Teil eures Wesens ist. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten in dieser Welt; das Entwicklungspotenzial des Menschen ist grenzenlos.



¹ 1. Mose 1, 27.

An der Quelle des Lichts

Euer wahres Ich ist die unerschöpfliche Quelle aller Kraft; doch euer alltägliches Ich ist nur ein Bruchteil von dem, was ihr hervorbringen und leisten könntet. Euer wahres Ich ist in seiner Leistungskraft unbegrenzt.



Was ihr seid, ist viel wunderbarer als irgendetwas oder irgendjemand, nach dem ihr euch seht. Gott ist auf ganz besondere Weise mit euch verbunden, so wie mit niemand anderem. Euer Gesicht gleicht keinem anderen. Eure Seele gleicht keiner anderen. Begehrt nie, was andere Menschen besitzen; ihr habt an euch selbst genug, denn der größte aller Schätze – Gott – liegt in eurer eigenen Seele.



Alle großen Lehrer erklären, dass dieser Körper die unsterbliche Seele beherbergt, dass sie ein Funke jener Allmacht ist, die alles am Leben erhält.



Woher stammt unsere wahre Persönlichkeit? Von Gott. Er ist absolutes Bewusstsein, absolute Existenz und absolute Glückseligkeit. Der Schöpfer weiß, dass Er existiert; Er weiß auch, dass Seine Existenz ewig und Sein Wesen ewig neue Glückseligkeit ist. ... Wenn ihr mit tiefer Konzentration nach innen blickt, könnt ihr die göttliche Glückseligkeit eurer Seele innerlich und äußerlich fühlen. Und wenn ihr diesen Bewusst-

Unsere unbegrenzten Fähigkeiten

seinszustand beibehalten könnt, wird sich eure äußere Persönlichkeit entwickeln und immer anziehender auf andere wirken. Die Seele ist Gott zum Bilde geschaffen, und wenn wir uns dieser Seele immer bewusst sind, beginnt unser ganzes Wesen Seine Güte und Schönheit widerzuspiegeln. Das ist eure wahre Persönlichkeit. Alle anderen Charaktereigenschaften, die ihr zum Ausdruck bringt, sind mehr oder weniger Pfropfreiser – und nicht euer wahres Wesen.



Der Drang, sich die edelsten Eigenschaften anzueignen und das Bestmögliche zu tun, zeugt von dem schöpferischen Impuls, der jeder hohen Errungenschaft zugrunde liegt. Wir bemühen uns hier auf Erden um Vollkommenheit, weil wir uns danach sehnen, wieder eins mit Gott zu werden.



Die Seele ist zweifellos vollkommen, doch wenn sie sich mit dem Körper und dem Ego² identifiziert, wird sie durch die menschlichen Unvollkommenheiten entstellt. ... Yoga lehrt uns, das Göttliche in uns selbst und anderen wahrzunehmen. Durch Yoga-Meditation können wir erkennen, dass wir Götter sind.³

² Siehe *Egoismus* im Glossar.

³ »Ich habe wohl gesagt: ›Ihr seid Götter und allzumal Kinder des Höchsten« (Psalm 82, 6) »Steht nicht geschrieben in eurem Gesetz: ›Ich habe gesagt: Ihr seid Götter?« (Johannes 10, 34)

An der Quelle des Lichts



Im bewegten Wasser sieht man die Widerspiegelung des Mondes nur undeutlich. Sobald aber die Wasseroberfläche ruhig geworden ist, spiegelt sich das Bild des Mondes vollkommen darin wider. So ist es auch mit dem menschlichen Geist: Wenn er ruhig ist, seht ihr das leuchtende Antlitz eurer Seele darin widergespiegelt. Alle Seelen sind Widerspiegelungen Gottes. Wenn wir mit Hilfe der Meditations-techniken⁴ die ruhelosen Gedanken im See unseres Geistes stillen, schauen wir unsere Seele, die vollkommene Widerspiegelung des GEISTES; und dann wissen wir, dass Seele und Gott eins sind.



SELBST-Verwirklichung⁵ ist das Wissen auf allen Ebenen unseres Seins – des Körpers, des Geistes und der Seele –, dass wir eins mit der Allgegenwart Gottes sind, dass wir nicht um sie zu bitten brauchen, dass wir ihr nicht nur allezeit nahe sind, sondern dass sie zugleich unsere Allgegenwart ist und

⁴ »Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin.« (*Psalm 46, 11*) Wissenschaftliche Yoga-Meditationstechniken, die von Paramahansa Yogananda in den *Lehrbriefen der Self-Realization Fellowship* behandelt werden, verhelfen einem dazu, das Bewusstsein zu beruhigen und zu verinnerlichen und Gottes Gegenwart im eigenen Innern wahrzunehmen. Es handelt sich um einen ausführlichen Lehrgang, der aus Yoganandas Seminaren und Vorträgen zusammengestellt wurde und beim Internationalen Hauptsitz der Self-Realization Fellowship erhältlich ist.

⁵ Siehe *SELBST* im Glossar.

Unsere unbegrenzten Fähigkeiten

dass wir jetzt ebenso ein Teil Gottes sind, wie wir es immer sein werden. Wir brauchen nur eines zu tun: unser Wissen zu erweitern.



Richtet eure Aufmerksamkeit nach innen.⁶ Ihr werdet einen neuen Einfluss, eine neue Kraft, einen neuen Frieden fühlen – und zwar in Körper, Geist und Seele. ... Wenn ihr mit Gott in Verbindung steht, seid ihr kein sterbliches Wesen mehr, sondern ein göttliches. Dann fallen alle Fesseln, die euch behindern, von euch ab.



Ganze Minen an Kraft liegen unerforscht in eurem Innern. Unbewusst macht ihr bei allem, was ihr tut, von dieser Kraft Gebrauch und erlangt gewisse Ergebnisse. Doch wenn ihr lernt, die in euch schlummernden Kräfte bewusst zu steuern, könnt ihr weit mehr vollbringen.



Nur wenige Menschen in der Welt versuchen bewusst, ihre körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte zu entwickeln. Die übrigen sind Opfer von Umständen, die sie in ihrer Vergangenheit selbst verursacht haben. Sie schleppen sich dahin, lassen sich von ihren falschen Gewohnheiten treiben und wehr-

⁶ »Man wird auch nicht sagen: Siehe, hier! oder: da ist es! Denn sehet, das Reich Gottes ist inwendig in euch.« (Lukas 17, 21)