

INHALT

Vorwort	xvii
Einführung	xxii
Wie man immerwährende Jugendlichkeit zum Ausdruck bringt . .	3
<i>Erkennt den Sinn eures Daseins</i>	4
<i>Jugendlichkeit ist ein geistiger, seelischer und auch</i> <i>körperlicher Zustand.</i>	5
<i>Die fünf geistigen Bewusstseinszustände.</i>	6
<i>Lernt, unter allen Umständen aufrichtig zu lächeln</i>	9
<i>Bereitwilligkeit und größere Selbstlosigkeit sind von Bedeutung</i>	11
<i>Kann man den Körper ewig jung erhalten?</i>	12
<i>Je größer der Wille, umso größer der Energiefluss.</i>	14
<i>Befolgt Gottes Gesetze, die in der Kosmischen Natur wirksam</i> <i>sind.</i>	15
<i>Der »Jungbrunnen« liegt in der Seele.</i>	17
Wie man sein Leben neu gestaltet	20
<i>Das Leben entspringt dem Bewusstsein.</i>	22
<i>Die Hartnäckigkeit der Gewohnheiten</i>	22
<i>»Alt sein« ist ein Bewusstseinszustand</i>	24
<i>Willenskraft bewirkt die Veränderung.</i>	25
<i>Freiheit bedeutet, so zu handeln, wie es euch zum Besten</i> <i>gereicht.</i>	27
<i>Sowohl Unterscheidungskraft als auch Willenskraft sind</i> <i>erforderlich.</i>	28
<i>Verbannt unerwünschte Gedanken aus eurem Geist</i>	29
<i>Wir sind das, was wir zu sein glauben.</i>	29
<i>Lasst nichts euren Willen schwächen, der hinter den</i> <i>positiven Gedanken steht.</i>	32
<i>Macht euer sterbliches Bewusstsein zum göttlichen Bewusstsein</i>	33
Die Welt als kosmische Unterhaltung.	35
<i>Die Welt ist Gottes Lila.</i>	37
<i>Betrachtet das Leben als einen Film</i>	38
<i>Erwacht aus diesem kosmischen Traum</i>	40
<i>Emotionale Empfindlichkeit verursacht Leiden</i>	43
<i>Seid so wie der tätig-untätige Herr.</i>	44
<i>Der Vielgestaltigkeit der Schöpfung liegt eine tiefe Einheit</i> <i>zugrunde.</i>	46

Warum Gott die Welt erschaffen hat	50
<i>Verglichen mit Gottes Kraft ist die menschliche Kraft nichts</i> . . .	51
<i>Diese Welt ist Gottes Hobby</i>	53
<i>Alles mit den offenen Augen der Weisheit und Ruhe sehen</i> . . .	54
<i>Gottes größte Gabe ist der freie Wille</i>	56
<i>Beobachtet euch von der hohen Warte der Innenschau</i>	58
<i>Unterscheidet zwischen dem Unwirklichen und der</i> <i>Wirklichkeit</i>	59
Wie Gott uns zu sich zurückzieht	61
<i>Religiöser Aberglaube hat die Menschen dazu gebracht, sich</i> <i>vor Gott zu fürchten</i>	62
<i>Das Gesetz der Anziehungskraft in der Schöpfung</i>	64
<i>Gottes Kräfte der Anziehung und Abstoßung sind in der</i> <i>kosmischen Schöpfung tätig</i>	66
<i>Wie Gottes Gedanken die Materie erzeugen</i>	68
<i>Evolution und Involution</i>	69
<i>Die göttlichen Eigenschaften, die den fünf Stufen auf dem</i> <i>Rückweg der Seele zu Gott entsprechen</i>	71
<i>Die Wege der Erkenntnis, der Hingabe und des Handelns</i>	74
<i>Arbeitet für Gott, liebt Gott, seid weise dank Gott und erlebt</i> <i>Ihn durch Kriya-Yoga</i>	77
Im Einklang mit der Quelle allen Erfolgs	79
<i>Erfolg bedeutet, sich willentlich das Nötige zu beschaffen</i>	80
<i>Bemüht euch um Wohlstand, damit ihr anderen helfen könnt</i> . .	82
<i>Vertraut auf Gottes Kraft</i>	83
<i>In Gott besitzen wir alles</i>	85
<i>Sucht Verbindung mit Gott, dann wird Er euch leiten</i>	87
<i>»Was ich wahrnehme, sollt auch ihr wahrnehmen«</i>	89
Beruf, Ausgleich und Seelenfrieden	
Wie man eine ausgewogene Arbeitswoche schafft	90
<i>Kriminalität und Gewalt sind die bitteren Früchte einer</i> <i>unausgeglichenen Zivilisation</i>	91
<i>Durch das Ideal des Dienens kann man den Ehrgeiz</i> <i>vergeistigen</i>	92
<i>Wir brauchen den richtigen Ausgleich zwischen dem Denken</i> <i>des Orients und des Okzidents</i>	94
<i>Lernt die Kunst, richtig zu leben</i>	95
<i>Ein ausgeglichenes Leben führen</i>	97
Der Nervosität auf den Grund gehen	100
<i>Gesunde Nerven sind die Voraussetzung für einen gesunden</i> <i>Körper</i>	100
<i>Stellt durch Selbstprüfung fest, was euch nervös macht</i>	101

<i>Bemüht euch um Herrschaft über eure Gefühle</i>	103
<i>Gefühlsausbrüche lassen uns Gott vergessen</i>	104
<i>Wünsche und Anhänglichkeiten fördern die Nervosität</i>	105
<i>Die richtige Einstellung zum Reichtum</i>	106
<i>Das Nervensystem verbindet euch mit der Welt und mit Gott</i>	108
<i>Die geistige Physiologie macht den Menschen einzigartig</i>	109
<i>Das geistige Auge – ein Abbild der Schöpfung</i>	110
<i>Wie der komplizierte menschliche Körper sich aus dem Geist entwickelt hat</i>	112
<i>Die Farbe spielt eine wichtige Rolle in eurem Leben</i>	113
<i>Die beste Ernährung für die Nerven</i>	114
<i>Mit Gott im Einklang zu leben, ist das beste Heilmittel gegen Nervosität</i>	115
<i>Lebt wie Götter, dann werdet ihr göttliche Freunde anziehen</i>	116
<i>Kriya-Yoga vermittelt wahres religiöses Erleben</i>	117
Was ist Wahrheit?	118
<i>Wahrheit bringt dauerhaftes Glück</i>	118
<i>Die drei Methoden, die zur Wahrheit führen</i>	119
<i>Intuition ist die allwissende Kraft der Seele</i>	121
<i>Erkennt durch Intuition den Sinn eures Daseins</i>	123
<i>Intuition wird durch Meditation entwickelt</i>	123
<i>Bemüht euch um jene Kraft, die nie versagt</i>	124
Das allgegenwärtige Bewusstsein Christi und Krishnas	126
<i>Das Universum besteht aus materialisierten Gedanken</i>	130
<i>Die Dreieinigkeit in den heiligen Schriften der Hindus entspricht der Dreieinigkeit in der christlichen Bibel</i>	131
<i>Erweitert euer Bewusstsein und erkennt den wahren Christus</i>	132
Der Unterschied zwischen geistiger und eigennütziger Selbstliebe	136
<i>Die Vorstellung, etwas zu besitzen, ist irrig</i>	137
<i>Die Menschheitsfamilie ist euer größeres Selbst</i>	138
<i>Ohne eigennützige Selbstliebe wäre die Welt ein Paradies</i>	139
<i>Die Freude, selbstlos zu sein</i>	141
<i>Selbstlosigkeit erweitert das Bewusstsein</i>	143
<i>Dient anderen mit der Wahrheit und durch euer Vorbild</i>	144
Sind wir uns schon früher begegnet?	147
<i>Man braucht viele Leben, um eine wahre Freundschaft aufzubauen</i>	149
<i>Wir erkennen diejenigen, die wir vorher gekannt haben</i>	150
<i>Aufrichtigkeit, gepaart mit Rücksichtnahme</i>	151
<i>Verdient euch Gottes Freundschaft</i>	153

<i>Wenn Freundschaft göttlich geworden ist, werdet ihr alle Menschen lieben</i>	153
Die Kunst, in dieser Welt mit anderen auszukommen.	155
<i>Ihr müsst mit euch selbst zurechtkommen</i>	156
<i>Euer Gewissen wird euch helfen, mit euch selbst zurechtkommen.</i>	158
<i>Gleichmut – ein notwendiges Fundament für unser Leben</i>	158
<i>Tiefes Nachdenken führt zu Gott und zu intuitiver Wahrnehmung</i>	159
<i>Ein gesunder Menschenverstand setzt tiefes Denken in die Tat um</i>	160
<i>Schränkt eure Wünsche ein und vergeudet keine Zeit</i>	161
<i>Beginnt zu Hause, mit anderen gut auszukommen</i>	162
<i>Gebt eure Ideale nicht auf, um anderen zu gefallen.</i>	162
<i>Lächelt aus ganzer Seele</i>	164
<i>Manchmal muss man ruhig, aber fest bleiben</i>	165
<i>Seid taktvoll, denn die Menschen sind nicht gefühllos</i>	166
<i>Seid aufrichtig und schmeichelt anderen nicht.</i>	169
<i>Kommt, um die Wahrheit zu hören, die aus meiner Seele fließt.</i>	171
<i>Fragt euch, ob ihr mit Gott gut auskommt</i>	172
Psychologische Untersuchung der Überempfindlichkeit	175
Warum Liebe siegt, wo Eifersucht versagt.	180
<i>Jede Beziehung sollte auf Freundschaft gegründet sein</i>	181
<i>Eifersucht bedeutet das Ende des Glücks</i>	182
<i>Eifersucht entsteht durch einen Minderwertigkeitskomplex</i>	183
<i>»Was nicht mein ist, das lass los!«</i>	184
<i>Gedanken können eindrucksvoller sein als Worte</i>	185
<i>Gott ist die allerletzte Antwort</i>	186
<i>Menschen, die geistigen Diamanten gleichen, spiegeln das Licht Gottes wider.</i>	186
<i>Die Wirksamkeit zielstrebigiger Hingabe</i>	188
Bittet das Christusbewusstsein zu euch herein	191
<i>Wie man Weihnachten feiern sollte</i>	192
<i>Gottes Gerechtigkeit</i>	193
<i>Das allumfassende Christusbewusstsein</i>	194
<i>Liebt alle Länder und alle Rassen</i>	197
<i>Möge Christus in euch wiedergeboren werden</i>	198

<i>Inhalt</i>	xi
Worin besteht die wahre Gleichheit der Menschen?	201
Die Notwendigkeit allgemeiner religiöser Grundsätze.	203
Mahatma Gandhi – ein Apostel des Friedens	219
<i>Der Gebrauch der Atomkraft durch den Menschen</i>	220
<i>Gandhis Reichtum</i>	221
<i>Dem Tod ins Angesicht schauen.</i>	223
<i>Was wird die Zukunft bringen?</i>	224
<i>Anmerkung des Herausgebers</i>	224
Nationen der Welt – hütet euch!	226
<i>Wahrer Patriotismus</i>	227
Eine vereinte Welt mit Gott als ihrem Präsidenten	230
<i>Schließt alle Nationen in eure Liebe ein</i>	231
<i>Werdet zu einem »Millionär des Lächelns«</i>	232
<i>Gott zu finden bringt euch großen Trost und wahres Glück</i>	234
Ist Gott ein Diktator?	237
<i>Führende Persönlichkeiten in der Geschichte</i>	238
<i>In gewissem Sinne ist Gott ein Diktator</i>	241
<i>Gott hat den Plan für diese Schöpfung entworfen</i>	242
<i>Spirituelle Diktatur</i>	242
<i>Gott lehnt es ab, Seinen Kindern etwas vorzuschreiben</i>	243
<i>Der Mensch sollte lernen, seinen Patriotismus auf die ganze Welt auszudehnen.</i>	245
<i>Einige inspirierende Gedanken von Francis Bacon</i>	246
<i>Wir müssen irgendwo den Anfang machen</i>	248
<i>Es ist Gott, der alle Wesen belebt.</i>	249
<i>Ein Diktator würde uns nicht das Recht geben, ihn abzusetzen.</i>	249
<i>Ihr habt die Möglichkeit, Gott gleich zu sein</i>	251
Empfangt Gottes Antwort auf eure Gebete	253
<i>Wie ein schlafendes Gotteskind ein erwachtes Gotteskind werden kann</i>	254
<i>Wie der Glaube, ein Kind Gottes zu sein, zur Erfahrung werden kann</i>	255
<i>Der Unterschied zwischen Forderung und Gebet</i>	256
<i>Tiefe Aufmerksamkeit und Hingabe sind nötig</i>	258
<i>Fordert ohne Unterlass, dann werdet ihr empfangen</i>	259
<i>Einige praktische Ratschläge.</i>	260
<i>Die unvergängliche Pflanze der Gebetsforderung treibt täglich neue Blüten</i>	262

Das Karma durch Weisheit überwinden	263
<i>Einflüsse auf das freie Handeln des Menschen</i>	264
<i>Gewinnt die euch von Gott verliehene Freiheit wieder</i>	266
<i>Errettet eure Freiheit mit Weisheit und Unterscheidungskraft</i> ..	268
<i>Lernt, weise zu handeln, indem ihr euch auf einen wahren</i>	
<i>Guru ausrichtet</i>	269
<i>Die Disziplin des Gurus befreit uns von den Fesseln der</i>	
<i>Launen und Gewohnheiten</i>	271
<i>Weisheit zerstört die Wurzeln allen Elends</i>	273
<i>Der wahre Zweck der Religion</i>	275
Erkennt, dass ihr unsterblich seid wie Christus	278
Verstärkt euren Magnetismus	285
<i>Beginnt damit, euch allen Menschen gegenüber freundlich zu</i>	
<i>verhalten</i>	286
<i>Das innere Selbst muss entwickelt werden</i>	287
<i>Verwandelt eure Prüfungen in triumphale Siege</i>	289
<i>Die Bedeutung guten Umgangs und tiefer Aufmerksamkeit</i>	290
<i>Gott ist die höchste magnetische Kraft</i>	292
Wie ihr eure nächste Inkarnation vorbereitet	294
<i>Wir müssen verstehen, warum wir hier sind</i>	295
<i>Wenn ihr eure Gedanken auf Gott gerichtet haltet, werdet ihr</i>	
<i>frei sein</i>	297
<i>Erfüllt eure Pflichten gegenüber Gott und den Menschen</i>	299
<i>Die richtige Einstellung zum Leid</i>	299
<i>Hinter aller menschlichen Liebe findet ihr die göttliche Liebe</i> ..	301
<i>Freundschaft ist die reinste Art der Liebe</i>	302
<i>Geistige Ideale führen zu einer harmonischen Ehe</i>	303
<i>Ausgleich zwischen weiblichen und männlichen Eigenschaften</i> ..	305
<i>Befreit euch vom Schwarm der Sorgen</i>	306
Echte Anzeichen für Fortschritt in der Meditation	308
Die konzentrierte Kraft der Aufmerksamkeit führt zum Erfolg ..	311
<i>Unterschiedliche Auffassungen von Erfolg in Ost und West</i>	312
<i>Das Leben bedeutet mehr, als bloß zu existieren</i>	314
<i>Wir sollten unser Leben vereinfachen</i>	315
<i>Der Himmel liegt im eigenen Innern, nicht in äußeren Dingen</i> ..	316
<i>Euer Erfolg liegt in dem, was ihr euch innerlich erworben habt</i> ..	318
<i>Betrachtet eure Pflichten aus der richtigen Perspektive</i>	319
<i>Die Göttliche Liebe ist unvergleichlich</i>	321
<i>Die Kraft hinter allen Kräften</i>	323
<i>Es ist nützlich, Gott zuerst zu suchen</i>	324
<i>Überwindung geistiger Grenzen durch die Meditation</i>	326

<i>Inhalt</i>	<i>xiii</i>
<i>Lasst in eurer Aufmerksamkeit nicht nach</i>	327
<i>Wer seine Aufmerksamkeit auf Gottes Kraft richtet, wird auf jedem Gebiet Erfolg haben</i>	328
Beschleunigung der menschlichen Entwicklung	329
<i>Der Sinn des Lebens besteht darin, Wissen und Weisheit zu erwerben</i>	330
<i>Man kann seine Entwicklung beschleunigen</i>	333
<i>Wie man das Gehirn aufnahmefähiger macht</i>	334
<i>Konzentrierte Aufmerksamkeit macht euch hochgradig empfänglich für die Weisheit</i>	335
<i>Wie ein unwissender Gottsucher herausfindet, dass man Gott im eigenen Innern suchen muss</i>	337
<i>Kriya-Yoga – die wissenschaftliche Methode zur Beschleunigung der menschlichen Entwicklung</i>	340
<i>Alles Wissen und aller Erfolg sind in diesem Leben erreichbar</i>	343
Beweis der Existenz Gottes	346
<i>In der Meditation erhält man den Beweis für die Existenz Gottes</i>	348
Zweifel, Glaube und Vertrauen	350
<i>Wenn der Mensch nicht zweifeln könnte, würde er keine Fortschritte machen</i>	351
<i>Durch konstruktiven Zweifel nähern wir uns der Wahrheit</i>	353
<i>Vertrauen beginnt mit konstruktivem Glauben</i>	354
<i>Grundlagen des Glaubens</i>	355
<i>Durch unbesonnenen Glauben kann man wertvolle Energie vergeuden</i>	356
<i>Entstehung des Vertrauens</i>	358
<i>Haltet trotz aller Rätsel des Lebens unerschrocken an eurem Vertrauen fest</i>	358
<i>Vertrauen bedeutet ewige Sicherheit – eine unmittelbare Wahrnehmung der Wahrheit</i>	360
<i>Im Zustand ruhiger Intuition wird das Vertrauen geboren</i>	361
Vision Indiens: Entfaltung des höheren Selbst	364
<i>Ein Land großer Gegensätze</i>	366
<i>Visionen der Leben spendenden Philosophie Indiens</i>	367
<i>Das Ideal des Dienens, wie es die Weisen Indiens erklären</i>	368
<i>Drei Arten von Eigennutz: der böse, der gute und der heilige Eigennutz</i>	369
<i>Heiliger Eigennutz</i>	371

Wunder durch den Raja-Yoga	372
<i>Der wahre spirituelle Wissenschaftler ist weder ein Magier noch ein Wahrsager</i>	373
<i>Physische und geistige Wunder – die Notwendigkeit von Raja- Yoga</i>	376
<i>Historisch belegte Wunder</i>	378
<i>Mein Meister offenbarte mir die unfehlbare Kraft Gottes</i>	380
<i>Unmittelbare Erfahrung der Wahrheit</i>	383
<i>Die innere Tür, die zu göttlicher Macht und Glückseligkeit führt</i>	384
Auferstehung: Erneuerung und Verwandlung von Körper, Geist und Seele	386
<i>Theorie und Praxis</i>	388
<i>Körperliche Freiheit ist keine wahre Freiheit</i>	389
<i>Richtige Ernährung ist wichtig</i>	391
<i>Vernünftiges Fasten</i>	392
<i>Erhebt euch über das Krankheitsbewusstsein</i>	393
<i>»Lass die Toten ihre Toten begraben«</i>	395
<i>Schenkt und vergesst es dann</i>	397
<i>Auf dem Schoß der Unsterblichkeit</i>	399
<i>Spirituelle Auferstehung</i>	399
<i>Die Kreuzigung der Seele durch den Eigendünkel</i>	402
<i>Erkennt keine Niederlage an</i>	403
Einssein mit dem unendlichen Christus	405
<i>Erkennt das Eine Leben, das alles durchdringt</i>	407
<i>Bemüht euch, so zu leben wie Christus</i>	408
<i>Lasst euch in eurem Handeln vom inneren Willen des Gewissens leiten</i>	409
<i>Meditiert, solange noch Zeit ist!</i>	410
»Oh, welche Freude!«	412
Seid eins mit dem Christusbewusstsein	415
Fasst neue Entschlüsse:	
Werdet zu dem, was ihr sein wollt!	427
<i>Die Kraft der Gedanken</i>	428
<i>Schlechte Gewohnheiten sind eure ärgsten Feinde</i>	430
<i>Das Leben macht sich über selbst auferlegte Pflichten lustig</i>	431
<i>In Gottes Drama ist jede Rolle wichtig</i>	432
<i>Die Freude der Meditation ist euer bester Umgang</i>	433
<i>Das Leben ist von der unsichtbaren Göttlichen Gegenwart erfüllt</i>	434

»Deine Liebe allein genügt«: Ein Abend in tiefer Gottverbundenheit	436
Erobert Herzen	443
<i>Liebt die Menschen, doch nicht ihre Fehler</i>	445
<i>Beurteilt euch vor Gott und eurem Gewissen</i>	446
<i>Nur spirituelle Beziehungen sind dauerhaft</i>	448
<i>Wahre Liebe und selbstsüchtige Liebe</i>	450
<i>Anhänglichkeit kann keine spirituelle Verbundenheit schaffen, doch Liebe kann es</i>	451
<i>Helft einander zum Wohle aller</i>	453
<i>»Alles, was ich gesagt habe, kam aus meinem Herzen«</i>	455
Wie ihr euren geistigen Fortschritt beschleunigen könnt	457
<i>Der Blinde kann den Blinden nicht führen</i>	458
<i>Gott gehört euch bereits</i>	459
<i>Gewinnt eure göttliche Natur zurück</i>	460
<i>Akzeptiert keine begrenzenden Einflüsse</i>	461
<i>Begehrt nichts anderes als Gott</i>	463
<i>Warum sollte Gott uns mit außergewöhnlichen Kräften und Wundern unterhalten?</i>	465
<i>Lebt in der Unwandelbaren Wirklichkeit</i>	467
<i>Gespräche mit Gott erfordern Stille</i>	468
<i>Wir sind Seelen, keine fleischlichen Wesen</i>	469
Vergegenwärtigt euch Gott im täglichen Leben	472
<i>»Halte dich fern von diesem Meer des Leidens«</i>	474
<i>Ihr braucht im Leben nichts dringender als Gott</i>	475
<i>Erfüllt eure Pflichten mit dem Gedanken an Gott</i>	476
<i>Gott antwortet, wenn wir uns bemühen</i>	477
<i>Die dynamische Kraft des »geistigen Flüsterns«</i>	478
<i>Nehmt euer schlechtes Karma nicht hin</i>	479
<i>Jede Minute ist kostbar</i>	480
<i>Fangt Gott im Netz bedingungsloser Liebe</i>	481
<i>Gott zu erfahren ist mit nichts zu vergleichen</i>	483
Paramahansa Yogananda – ein Yogi im Leben und im Tod	486
Gedenkbriefmarke	487
Zusätzliche Möglichkeiten, sich Paramahansa Yoganandas Lehren über den <i>Kriya-Yoga</i> anzueignen	488
Lehrbriefe der Self-Realization Fellowship	489
Veröffentlichungen der Self-Realization Fellowship	490
Ziele und Ideale der Self-Realization Fellowship	497
Glossar	498

Wie man immerwährende Jugendlichkeit zum Ausdruck bringt

*Vortrag im Ersten Tempel¹ der Self-Realization Fellowship,
Encinitas, Kalifornien, 20. März 1938*

Das Reich Gottes befindet sich nicht in den Wolken, nicht an einer bestimmten Stelle des Raumes; es liegt unmittelbar hinter dem Dunkel eurer geschlossenen Augen. Gott ist Bewusstsein. Gott ist absolutes Dasein. Gott ist ewig neue Freude. Diese Freude ist allgegenwärtig. Fühlt, wie ihr eins mit dieser Freude seid. Sie erfüllt euch, und sie umfasst die Unendlichkeit. Hinter den Schwingungen der begrenzten grobstofflichen Materie regiert der Unwandelbare Unendliche in all Seiner Herrlichkeit und Unermesslichkeit. Das Reich Gottes bedeutet Endlosigkeit – bewusste, ewig bestehende und grenzenlose Glückseligkeit. Wenn eure Seele sich erweitert hat und überall gegenwärtig ist, dann seid ihr eins mit dem GEIST geworden.

Wir neigen uns vor dem Unendlichen, der auf dem Altar des Horizontes thront, wo sich Himmel und Meer begegnen; und wir neigen uns vor dem transzendenten Unendlichen auf dem Altar unseres inneren Friedens.

Obgleich wir ständig unsere Unwissenheit zur Schau stellen, schenkt Gott uns weiterhin das Leben, denn Er wohnt in uns. Er schläft in der Erde, Er träumt in den Blumen, Er erwacht in den Vögeln und den übrigen Tieren. Und im Menschen weiß Er, dass Er wach ist. Im Übermenschen findet Er sich selbst wieder.

In früheren Zeitaltern haben die in Einsiedeleien lebenden

¹ Der Goldene Lotostempel. Siehe Fußnote auf Seite 300.

Rishis und Meister Indiens alle Geheimnisse entschleiert, hinter denen sich der Allgegenwärtige GEIST verbirgt. Dank ihrer Forschung sind uns die wertvollen Techniken und Methoden überliefert worden, die Körper und Geist mit der in jedem Menschen sprudelnden Unerschöpflichen Quelle des Lebens und der Intelligenz in Einklang bringen. Wenn ihr euch innerlich auf das Unendliche einstellt, könnt ihr diese unbegrenzte Kraft empfangen.

Das Wissen, das uns Bücher oder gelehrte Menschen vermitteln, ist begrenzt; doch durch das Unendliche kann uns unbegrenzte Weisheit zuteilwerden. Wie aber kann man sie erwerben? Wir lehren die Methode in den *Lehrbriefen der Self-Realization Fellowship*, die wöchentlich von unserem Internationalen Hauptsitz in Mount Washington versandt werden. Die in diesen Lehrbriefen enthaltenen Wahrheiten kommen von Gott und von der Forschung, die wir den indischen Meistern verdanken.

Erkennt den Sinn eures Daseins

Es beleidigt euer wahres SELBST, wenn ihr geboren werdet, lebt und stirbt, ohne das Rätsel gelöst zu haben, warum ihr überhaupt als menschliche Wesen hergesandt worden seid. Gott zu vergessen bedeutet, den eigentlichen Sinn des Daseins zu verfehlen. Bemüht euch darum, Gott zu fühlen und euch an Ihm zu erfreuen. Macht dies zu eurer Gewohnheit, dann werdet ihr mit der Zeit feststellen, wie viel ihr dadurch gewonnen habt. Materiellen Besitz und Wohlstand zu erwerben, bewahrt uns nicht vor Leid. Es wird eine Zeit kommen, da ihr euch vollkommen hilflos fühlt – wie eine Marionette des Schicksals. Dann werdet ihr allmählich einsehen, dass allein Gott eure sichere Zuflucht ist. Er will sich niemandem aufdrängen. Ihr müsst die Initiative ergreifen und Ihn mit der ganzen Glut eures Herzens suchen, sodass ihr den Wunsch, Ihn zu finden, allen anderen Wünschen vorzieht. Ähnlich wie der Schwan auf schlammigem Wasser schwimmen kann, ohne dass seine Federn beschmutzt werden, so solltet auch ihr euch in dieser Welt bewegen. Wenn ihr euren Geist mit dem Öl der Leidenschaftslosigkeit benetzt, können keine materiellen Wünsche an euch haften bleiben.

Der Tautropfen, der sich vom See trennt und abgesondert auf einem Lotosblatt ruht, wird vertrocknen, wenn er nicht in den See zurückkehrt. Deshalb ist es besser, jetzt im Bewusstsein Gottes zu leben, bevor das Leben sich in materielle Wünsche verflüchtigt. Dann wird der Tautropfen des Lebens keinen Tod erleiden, sondern ewig bestehen. Geburt bedeutet Trennung vom Unendlichen. Der Tod ist nicht das Ende des Lebens, sondern der Übergang in einen höheren Zustand. Freiheit von Geburt und Tod bedeutet, zu Gott zurückzukehren. Der Tautropfen gehört zum Meer. Sondert er sich ab, ist er der Sonne, dem Wind und anderen Naturkräften ausgesetzt; doch wenn der Tropfen zu seiner Quelle zurückkehrt, wird er eins mit dem Meer und so groß wie dieses. So ist es auch mit eurem Leben. Wenn ihr eins mit Gott werdet, werdet ihr unsterblich.

Auch wenn wir jetzt noch vom Ewigen Meer getrennt sind, sollte unser Ziel dennoch darin bestehen, so gut wie möglich unsere eigentliche göttliche Unsterblichkeit zum Ausdruck zu bringen. Auf dem Lotosblatt materiellen Glücks sollte der Tautropfen des Lebens unberührt und unbefleckt bleiben, bis er in die Unermesslichkeit der Gegenwart Gottes gleitet. Wir beschäftigen uns heute mit dem Thema, wie man sich langdauernde Jugendlichkeit erhält, damit wir trotz hinderlicher Begrenzungen die uns innewohnende Unsterblichkeit zum Ausdruck bringen.

Jugendlichkeit ist ein geistiger, seelischer und auch körperlicher Zustand

Jeder möchte gern jugendlich sein. Auf die eine oder andere Weise suchen alle Menschen nach dem sagenhaften »Jungbrunnen«. Was aber bedeutet Jugend? Nicht alle jungen Menschen sind auch jugendlich; einige wirken viel älter und verlebter, als es ihrem Alter entspricht. Dagegen bleiben einige ältere Menschen noch im hohen Alter jugendlich. Sie haben ihren Geist jung erhalten. Ihr Lächeln strahlt aus ihrer Seele und erhellt ihren Körper und ihr Gesicht; in ihrem Blut pulsiert die Lebensfreude. Und dann gibt es diese langweiligen, faden Personen, die schon, ehe sie sterben, so gut wie tot sind und es nicht einmal merken. Sie gleichen »wandelnden Toten«. Man sieht viele solch negativer, kritischer, launenhafter, deprimierter

Leute. Doch es gibt keine Entschuldigung für eine derart falsche Geisteshaltung. Ihr müsst immer positiv denken, fröhlich lächeln und lebensprühend sein. Bringt unter allen Umständen diese geistige Jugendlichkeit zum Ausdruck, die aus eurem innersten Wesen aufsteigt.

Das Alter des Körpers hat also mit Jugendlichkeit nicht wirklich etwas zu tun. Der Geisteszustand und die seelische Ausstrahlung sind es, die einen Menschen jugendlich machen. Jugend ist jener Zustand des Körpers, des Geistes und der Seele, in dem man den Höhepunkt an Freude und Kraft erreicht hat. Ihr könnt, wenn ihr es wünscht, beliebig lange an diesem Zustand festhalten. Andererseits könnt ihr ihn durch Unachtsamkeit leicht verlieren.

Wir wollen dieses Thema zuerst vom geistigen Standpunkt aus betrachten. Der Geist ist der Oberaufseher; das heißt, er steuert den Körper. Der ganze Körper ist vom Geist gestaltet worden. Wir sind das Endergebnis des Bewusstseins, das wir uns selbst in einer Reihe von Inkarnationen² geschaffen haben. Dieser Geist, oder dieses Bewusstsein, ist die höchste Kraft, die jede willkürliche und unwillkürliche Funktion und die vielseitige Produktion der Körperfabrik steuert.

Die fünf geistigen Bewusstseinszustände

Wir beurteilen unsere Lage als erwünscht oder unerwünscht, je nach dem Ausmaß oder dem Mangel an Freude, der damit verbunden ist. Demgemäß gibt es fünf Geisteszustände: Glück, Leid, Gleichgültigkeit, Frieden und wahre Freude.

Wenn die Wellen im offenen Meer durch einen Sturm aufgeweicht werden, steigen sie – eine nach der anderen – hoch, fallen wie in eine Mulde und erheben sich aufs Neue, bis der Sturm abebbt und die Wellen in das Meer zurücksinken. Ähnlich verhält es sich mit dem menschlichen Geist. Die geistigen Scheitelpunkte sind die sich abwechselnden Freuden und Leiden des Lebens; die Mulden zwischen ihnen sind Gleichgültigkeit oder Langeweile. Dies sind die ersten drei geistigen Zustände.

² Siehe *Karma* und *Reinkarnation* im Glossar.

Man kann den Geisteszustand eines Menschen fast immer an seinem Gesichtsausdruck erkennen. Fragt ihr jemanden, der glücklich aussieht, was ihn denn so froh mache, werdet ihr feststellen, dass ihm ein Wunsch erfüllt worden ist: Er hat eine Gehaltserhöhung bekommen; er hat etwas fertigstellen können, was er sich vorgenommen hatte; oder er freut sich über irgendetwas anderes. Ein erfüllter Wunsch bereitet Freude.

Wenn ihr jemanden trifft, der ein mürrisches oder verdrießliches Gesicht macht, wisst ihr, dass er eine Enttäuschung erlebt hat. Ein unerfüllter Wunsch führt zu Unzufriedenheit. Der Wunsch nach Gesundheit wird durch Schmerz vereitelt, der Wunsch nach Geld durch Armut und so fort.

Und dann gibt es Menschen, die irgendwo dazwischen liegen. Wenn ihr sie fragt: »Bist du glücklich?«, kommt als Antwort: »Nein.« – »Bist du denn traurig?« – »Nein, auch nicht.« Sie befinden sich in der Mitte, weder auf dem Wellenkamm des Glücks noch im Wellental der Traurigkeit. Sie liegen dazwischen. Das ist der neutrale Zustand der Gleichgültigkeit.

Niemand kann längere Zeit auf dem Gipfel strahlenden Glücks oder aufwühlenden Leids verbleiben, ebenfalls nicht in der Abfallgrube der Langeweile. In dieser Welt, in der die Gegensätze miteinander wetteifern, wird der durchschnittliche Mensch hin und her geworfen – er erhebt sich mit einer Welle der Freude, fällt in die Senke der Gleichgültigkeit und wird dann von einer Welle des Leids erfasst. Das sind fast die einzigen Bewusstseinsstadien, die er kennt. Wer sich derart umherwerfen lässt, gibt seinen freien Willen auf und lässt sich von einem scheinbar launenhaften Schicksal regieren.

Wenn der Mensch ein erfolgreiches und erfüllendes Leben führen will, braucht er einen ausgeglichenen Geist. Den erlangt er aber nur durch Konzentration, durch Herrschaft über seine geistigen Fähigkeiten. Selbst tiefe seelische Wunden heilen mit der Zeit; man gewinnt nichts dadurch, dass man sie jeden Tag wieder neu durchlebt. Wenn ihr euch grämt, weil jemand gestorben ist, hilft das weder ihm noch euch noch ändert es etwas an der traurigen Tatsache. Wenn ihr unter einem Minderwertigkeitskomplex leidet oder euch ständig wegen früherer Fehler und Misserfolge Vorwürfe macht, werdet ihr nur unglücklich. Es hilft euch nicht weiter; es lähmt bloß