

# Inhalt

<i>Geleitwort</i> . . . . .	<i>xiv</i>
<i>Vorwort</i> . . . . .	<i>xx</i>
<i>Einführung</i> . . . . .	<i>3</i>

## TEIL

<b>1. Die Universalität, Notwendigkeit und Einheit der Religion</b> . . . . .	<b>13</b>
<i>Das gemeinsame Lebensziel</i> . . . . .	<i>13</i>
<i>Eine allgemeingültige Erklärung der Religion</i> . . . . .	<i>18</i>
<i>Was es bedeutet, religiös zu sein</i> . . . . .	<i>19</i>
<i>Die Religion »bindet« uns an Gesetze, die der Menschheit dienen</i> . . . . .	<i>22</i>
<i>Religion befasst sich mit grundsätzlichen Fragen</i> . . . . .	<i>25</i>
<i>Praktische Notwendigkeit einer Universalreligion</i> . . . . .	<i>27</i>
<b>2. Der Unterschied zwischen Leid, Lust und Glückseligkeit</b> . . . . .	<b>33</b>
<i>Die entscheidende Ursache von Leid und Schmerz</i> . . . . .	<i>33</i>
<i>Die unmittelbaren Ursachen des Leidens</i> . . . . .	<i>36</i>
<i>Die Lust ist ein zweifacher Bewusstseinszustand</i> . . . . .	<i>38</i>
<i>Verwechslung von Mittel und Zweck</i> . . . . .	<i>41</i>
<i>Das Bewusstsein der Glückseligkeit entsteht, wenn wir uns nicht mehr mit dem Körper identifizieren</i> . . . . .	<i>46</i>
<b>3. Gott als Glückseligkeit</b> . . . . .	<b>51</b>
<i>Der allgemeine Beweggrund für alles Handeln</i> . . . . .	<i>51</i>

<i>Nur das Bewusstsein der Glückseligkeit kann Erregungen wirksam beruhigen . . . . .</i>	54
<i>Was ist Gott? . . . . .</i>	58
<i>Der Beweis für Gottes Existenz liegt in uns . . . . .</i>	59
<i>Die Religion ist erst dann allgemein notwendig, wenn man Gott als Glückseligkeit erlebt . . . . .</i>	63
<i>In Gott oder dem Bewusstsein der Glückseligkeit findet unser geistiges Streben Erfüllung . . . . .</i>	67
<i>Das große Drama des Lebens . . . . .</i>	70
<b>4. Vier grundlegende religiöse Methoden . . . . .</b>	<b>75</b>
<i>Die Notwendigkeit religiöser Methoden . . . . .</i>	75
<i>Der »Gottessohn« und der »Menschensohn« . . . . .</i>	76
<i>Der Ursprung des Sektierertums . . . . .</i>	78
<i>Vier grundlegende religiöse Methoden:</i>	
<i>1. Der Weg des Denkens . . . . .</i>	81
<i>2. Der Weg der Hingabe . . . . .</i>	85
<i>3. Der Weg der Meditation . . . . .</i>	87
<i>4. Der wissenschaftliche Weg oder Yoga . . . . .</i>	90
<i>Physiologische Erklärung der wissenschaftlichen Methode . . . . .</i>	95
<i>Das Üben der wissenschaftlichen Methode befreit von körperlichen und geistigen Ablenkungen . . . . .</i>	98
<i>Fortwährendes Üben der wissenschaftlichen Methoden führt zum Bewusstsein der Glückseligkeit, das heißt zu Gott . . . . .</i>	102
<i>Die wissenschaftliche Methode wirkt direkt auf die Lebenskraft ein . . . . .</i>	105

<b>5. Werkzeuge der Erkenntnis und theoretischer Wert der religiösen Methoden. . . . .</b>	<b>109</b>
<i>Drei Werkzeuge der Erkenntnis:</i>	
1. <i>Wahrnehmung. . . . .</i>	110
2. <i>Schlussfolgerung . . . . .</i>	115
3. <i>Intuition . . . . .</i>	119
<i>Durch Intuition kann man Gott in all Seinen Ausdrucksformen erkennen. . . . .</i>	124
 Über den Autor . . . . .	 127
Paramahansa Yogananda – ein Yogi im Leben und im Tod . . . . .	130
Zusätzliche Möglichkeiten, sich Paramahansa Yoganandas Lehren über den <i>Kriya-Yoga</i> anzueignen . . . . .	133
<i>Lehrbriefe der Self-Realization Fellowship . . . . .</i>	134
Ziele und Ideale der <i>Self-Realization Fellowship</i> . . . . .	136
Andere Bücher von Paramahansa Yogananda . . . . .	142

## TEIL 1

# **Die Universalität, Notwendigkeit und Einheit der Religion**

### **Das gemeinsame Lebensziel**

Zuerst müssen wir wissen, was Religion ist; erst dann können wir beurteilen, ob es notwendig für uns ist, religiös zu sein.

Ohne Notwendigkeit gibt es keine Handlung. Jede unserer Handlungen hat einen Zweck, um dessentwillen wir sie vollbringen. Die Menschen in der Welt handeln unterschiedlich, um verschiedene Ziele zu erreichen; und es gibt unzählige Ziele, welche die Handlungen der Menschen bestimmen.

Gibt es aber ein allen Menschen gemeinsames, universelles Ziel, das alle menschlichen Handlungen in der Welt motiviert? Gibt es für all unsere Handlungen einen universellen, letzten Beweggrund? Wenn wir die Ziele und Beweggründe des menschlichen Handelns etwas genauer untersuchen, werden wir feststellen, dass die Menschen zwar zahlreiche nahe

liegende oder ferne Ziele verfolgen – je nach ihrer Berufung oder ihrem Beruf –, dass jedoch das Endziel, dem alle anderen Ziele untergeordnet sind, darin besteht, Leid und Not zu vermeiden und immerwährende Glückseligkeit zu erlangen. Ob wir Leid und Not auf immer vermeiden und Glückseligkeit erlangen können, ist eine andere Frage; doch die Tatsache bleibt bestehen, dass wir in all unseren Handlungen offensichtlich versuchen, Schmerz zu vermeiden und Freude zu gewinnen.

Warum tritt ein junger Mensch in die Lehre ein? Weil er einen bestimmten Beruf erlernen und es darin zur Meisterschaft bringen will. Warum widmet er sich diesem Beruf? Weil er damit Geld verdienen kann. Und warum will er überhaupt Geld verdienen? Um seine eigenen Wünsche und die seiner Familie zu befriedigen. Und warum sollen Wünsche erfüllt werden? Weil man dadurch Schmerz beseitigen und Glück finden kann.

Glück und Glückseligkeit sind im Grunde nicht dasselbe. Unser eigentliches Ziel ist die Glückseligkeit, doch aufgrund eines schwerwiegenden Irrtums halten wir Glück oder Lust

für Glückseligkeit. Wie das geschehen ist, werde ich sogleich erklären. Das höchste Ziel ist in Wirklichkeit die im Innern erlebte Glückseligkeit; doch aufgrund unseres mangelhaften Verständnisses ist Glück – oder Lust – an ihre Stelle getreten, und die Lust wird als höchstes Ziel betrachtet.

Wir sehen also, dass die Erfüllung eines Wunsches, die Beseitigung eines körperlichen oder seelischen Schmerzes – vom geringsten bis zum größten – und die Erlangung von Glückseligkeit unsere höchsten Ziele sind. Wir können nicht fragen, warum Glückseligkeit erlangt werden soll, denn darauf gibt es keine Antwort. Das ist nun einmal unser letztes Ziel, ganz gleich, was wir tun: ob wir einen Beruf erlernen, Geld verdienen, Freunde suchen, Bücher schreiben, Wissen erwerben, ein Königreich regieren, ein Vermögen verschenken, fremde Länder erforschen, nach Ruhm trachten, den Armen helfen, der Menschheit dienen oder den Märtyrertod sterben. Und wir werden sehen, dass die Suche nach Gott zu einer Tatsache für uns wird, wenn wir das wahre Ziel fest im Auge behalten. Es mag Abertausende von Vorstufen, Zwischenhandlungen und Beweggründen geben, doch

das letzte Ziel bleibt immer gleich: immerwährende Glückseligkeit zu erlangen, selbst wenn ein langer Umweg damit verbunden ist.

Die meisten Menschen ziehen jedoch diesen Umweg vor, um zum höchsten Ziel zu gelangen. Manche verüben sogar Selbstmord, um einem schmerzlichen Schicksal zu entgehen; andere begehen einen Mord, um ihre Begierden oder grausamen Triebe zu befriedigen, und bilden sich ein, dass sie dadurch Erleichterung oder wahre Genugtuung finden, die sie irrtümlicherweise für Glückseligkeit halten. Bemerkenswert ist, dass auch hier (wenngleich auf widernatürliche Art) dasselbe Endziel angestrebt wird.

Manche mögen behaupten: »Mir liegt nichts an Lust oder Glück. Ich lebe nur meiner Aufgabe und wünsche mir nichts als Erfolg.« Und andere mögen sagen: »Ich will nur Gutes in der Welt tun und nehme auch Schmerzen in Kauf.« Wenn wir diesen Menschen aber auf den Grund ihrer Seele schauen, werden wir feststellen, dass sie dasselbe Ziel, nämlich Glück, anstreben. Wünschen sich jene etwa einen Erfolg, der ihnen keine Befriedigung oder Freude bringt? Wollen die anderen etwa Gutes

tun, ohne dass es ihnen Freude macht? Ganz gewiss nicht. Sie nehmen gern viele körperliche Schmerzen und seelische Kränkungen auf sich, sie finden sich mit jeder schwierigen Lage ab, wenn es um den Erfolg geht oder wenn sie anderen Gutes erweisen können. Doch weil der eine große Befriedigung im Erfolg findet und der andere große Freude, indem er anderen Gutes tut – eben deshalb sucht der erste Erfolg, und tut der andere Gutes, trotz der damit verbundenen Schwierigkeiten.

Auch der selbstloseste Beweggrund, die aufrichtigste Absicht, der Menschheit um ihrer selbst willen zu helfen, entspringt der uns eingeborenen Sehnsucht nach einem vergeistigten persönlichen Glück, das der Glückseligkeit nahesteht. Es handelt sich jedoch nicht um die Freuden eines engherzigen, egoistischen Menschen. Es ist die Freude eines weitherzigen Wahrheitssuchers, der sein »höheres SELBST« finden will, das dir und mir und allen innewohnt. Dieses Glück ist der Glückseligkeit nahe verwandt. Wenn ein selbstloser Mensch durch sein uneigennütziges Handeln nach Glückseligkeit strebt, kann man ihm nicht den Vorwurf versteckter Selbstsucht machen; denn er kann