

AUTOBIOGRAPHIE EINES YOGI

PARAMAHANSA YOGANANDA

Zusammenfassung:

- **ERNÄHRUNG:**

Der Meister aß nur wenig. Oft bestand seine Mahlzeit aus Reis, der mit Gelbwurz, Spinat oder Rübensaft gefärbt und leicht mit Büffel-Ghee (gekärter Butter) übergossen war. Ein andermal aß er Linsen-Dal oder Channa-Churry mit Gemüse. Zum Nachtisch gab es Reispudding mit Mangos, Apfelsinen oder Saft von den Brotbaumfrüchten. (KICHURI = Reis und Linsen).

Unter seiner praktischen Anleitung zauberten die Jünger aus wenigen Nahrungsresten ein Bankett hervor.

- **ENERGIEN:**

Die unaufhörlich im Weltall kreisenden elektrischen und magnetischen Strahlungen können einen günstigen oder ungünstigen Einfluss auf den menschlichen Körper ausüben.

Auch bestimmte Pflanzenverbindungen erwiesen sich als nützlich. Am wirksamsten jedoch sind reine Juwelen von nicht weniger als 2 Karat.

„Für allgemeine Zwecke empfehle ich einen Armreif aus Gold, Silber und Kupfer, aber auch Silber und Blei!“.

- **LANDSCHAFTEN:**

Bei einem Schönheitswettbewerb der Landschaften würde ich für den 1. Preis entweder das herrliche Panorama bei Xochimilco in Mexiko vorschlagen, wo Himmel, Berge und Pappeln sich zwischen spielenden Fischen in Myriaden Wasserstraßen widerspiegeln, oder die Seen von Kaschmir, die – schönen Mägdlein gleich – von den strengen Hütern der Himalajaberge bewacht werden. Diese beiden Gegenden habe ich als die schönsten der ganzen Welt in Erinnerung.

Yellowstone-Nationalparks in Colorado
Grand Canyon in Alaska
Yosemite-Park in Kalifornien (Mammutbäume)
Niagarafälle New York
Mammuthöhlen in Kentucky
Carlsbader Höhlen in New Mexiko

- **GLAUBE:**

Ein Mohammedaner sollte 5x am Tage sein Namaz verrichten.
Ein Hindu sollte mehrmals täglich meditieren.

Ein Christ sollte 4x am Tag niederknien und beten und dann in der Bibel lesen.

Jünger, die den Wunsch äußerten, Mönch zu werden und den Weg der Entsagung zu gehen, erhielten nicht so leicht seine Zustimmung; er verlangte, dass sie sich ihren Entschluss reiflich überlegten und sich zuerst über die strenge Einfachheit des mönchischen Lebens klar wurden.

Auch riet der Guru seinen Jüngern, alle theoretischen Diskussionen über die heiligen Schriften zu vermeiden. „Nur derjenige ist weise, der sich bemüht, die alten Offenbarungen zu verwirklichen, nicht nur zu lesen“, sagte er. „Versucht, all eure Probleme durch Meditation zu lösen. Belastet euren Geist nicht mit unnützen theoretischen Fragen, sondern bemüht euch um echte Gottverbundenheit.“

- **KASTENWESEN:**

Manu hatte klar und deutlich erkannt, dass die Menschheit aufgrund ihrer verschiedenen natürlichen Entwicklungsstufen in 4 große Klassen zerfällt:

1. **Die SUDRAS**, die der Gesellschaft durch ihre **körperliche Arbeit dienen**,
2. **Die VAISYAS**, die aufgrund ihrer **Intelligenz und Geschicklichkeit in der Landwirtschaft, im Handel, im Gewerbe und im allgemeinen Geschäftsleben** tätig sind,
3. **Die KSHATRIYAS**, die **Führereigenschaften** besitzen und daher das Land schützen und verwalten, und
4. **Die BRAHMANEN**, die **kontemplativer Natur sind, geistige Inspirationen haben** und andere inspirieren können.

„Weder Geburt noch Sakramente noch Studium noch Abstammung können bestimmen, ob ein Mensch zweimal geboren (d.h. ein Brahmane) ist, erklärt das Mahabharata; nur der Charakter und der Lebenswandel können es beweisen“.

Manu lehrte, dass die Gesellschaft alle weisen tugendhaften und alten Menschen achten solle, ebenso alle, die zur eigenen Familie gehören und als letzte, die eigenen Besitz haben.

Im vedischen Indien wurde jeder, der für sich selbst Reichtümer sammelte, ohne sie wohlthätigen Zwecken zur Verfügung zu stellen, verachtet. Geizige Menschen mit großem Besitz nahmen einen sehr niedrigen gesellschaftlichen Rang ein.

Viel Unheil entstand jedoch, als das Kastensystem im Laufe der Jahrhunderte erstarrte und die Kasten erblich wurden. Indien, das sich seit 1947 selbst regiert, arbeitet, langsam, aber sich darauf hin, die alten Kastenwerte wieder einzuführen, die sich nur nach den natürlichen Fähigkeiten eines Menschen und nicht nach seiner Abstammung richten.

- Um der leidenden Menschheit zu helfen, ihren verlorenen Zustand der Vollkommenheit wiederzugewinnen, lehrt Sri Ramana, dass man sich ständig fragen sollte: „Wer bin ich?“ – was in der Tat die größte Frage ist! Indem man all anderen Gedanken beharrlich abweist, taucht man immer tiefer in sein wahres SELBST und verhindert dadurch das Aufkommen ablenkender und verwirrender Gedanken.

- **MAHATMA GHANDI:**

Folgende Satyagraha-Gelübde werden von allen aufrichtigen Anhängern des Mahatmas (den Satyagrahis) befolgt:

- Gewaltlosigkeit
- Wahrheit
- Nicht-Stehlen
- Keuschheit
- Besitzlosigkeit
- Achtung vor allen Religionen
- Swadeshi (Gebrauch der im Lande hergestellten Produkte)
- Aufhebung der Unberührbarkeit

„Ein hohes Ideal! Aber die Menschen in der Welt werden immer fragen: Darf man **nicht einmal eine Kobra töten**, um einem Kind oder sich selbst das Leben zu retten?“ „Ich selbst könnte keine Kobra töten, ohne 2 meiner Gelübde zu brechen: Furchtlosigkeit und Nicht-Töten. Ich würde eher versuchen, die Schlange durch Schwingungen der Liebe zu besänftigen; denn ich kann unmöglich mein sittlichen Niveau senken, um es den Umständen anzupassen.“ Und mit entwaffnender Aufrichtigkeit fügte er hinzu: „Ich muss gestehen, dass ich nicht so unbekümmert darüber sprechen könnte, wenn ich mich einer Kobra gegenüber sähe.“

„Ja, die **Ernährung** spielt, wie überall in der Welt, auch in der Satyagraha-Bewegung eine wichtige Rolle“, sagte er lachend. „Da ich von den Satyagrahis völlige Enthaltensamkeit verlange, bemühe ich mich immer, die beste Diät für ledige Menschen ausfindig zu machen. Wer den Geschlechtstrieb beherrschen will, muss zuerst den Gaumen beherrschen können. Hungerkuren und einseitige Ernährung sind nicht die richtige Lösung. Wenn der Satyagrahi erst einmal die innere Gier nach Nahrung überwunden hat, muss er eine vernünftige, vegetarische Kost mit allen lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen, Kalorien usw. zu sich nehmen. Durch innere Einsicht und weise Ernährung kann die Samenflüssigkeit des Satyagrahis leicht in Lebensenergie verwandelt werden, die den ganzen Körper zugute kommt“.

Wir sprachen daraufhin über gute Fleischersatzmittel. „Die Avocado ist ausgezeichnet“, sagte ich.

„Dürfen die Satyagrahis **Eier essen**?“ „Unbefruchtete Eier, ja.“ Der Mahatma lachte in Erinnerung an folgendes Erlebnis: „Jahrelang duldeten wir keine Eier bei uns, und ich selbst esse sie auch heute noch nicht. Dann aber wurde eine meiner Schwiegertöchter schwer krank; sie war unterernährt, und ihr Leben hing nur noch an einem Faden. Der Arzt bestand darauf, dass sie Eier zu sich nahm. Ich aber wollte meine Einwilligung nicht geben und riet ihm, irgendeinen Ei-Ersatz zu beschaffen. „Gandhiji“, sagte der Doktor da, „Unbefruchtete Eier enthalten keine Lebenskeime; es handelt sich dabei um keine Tötung.“ Daraufhin erlaubte ich meiner Schwiegertochter ohne Weiteres, Eier zu essen; und erfreulicherweise wurde sie bald darauf gesund.“

• **OHNE NAHRUNG LEBEN:**

- Giri Bla - die Yogini, die ohne Nahrung lebt
- Therese Neumann

- Ananda Moyi Ma (Glückselige Mutter)