

Leseprobe aus: **Verbinde dich mit deiner inneren Kraft**  
von Paramhansa Yogananda.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des  
Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Verbinde dich](#)

mit deiner inneren Kraft

# INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1: Eine heilige Einladung .....	7
Kapitel 2: Kontrolliere dein Schicksal .....	11
Kapitel 3: Entscheide dich für Freiheit, nicht für Elend .....	21
Kapitel 4: Befreie dich von einschränkenden Gewohnheiten .....	29
Kapitel 5: Fördere gute Gewohnheiten.....	45
Das Gleichnis vom Weizen und vom Unkraut .....	57
Kapitel 6: Nutze die Kraft deines Geistes .....	61
Kapitel 7: Entdecke dein wahres Wesen in der Stille ...	77
Kapitel 8: Komme mit Gott in Kontakt durch Hingabe, Gebet und Meditation .....	87
Kapitel 9: Meditationstechniken .....	101
Kapitel 10: Lebe dein wahres Potenzial.....	117
Anhang: Übe die Techniken in diesem Buch.....	131
Stichwörterverzeichnis .....	133
Über den Autor.....	136
Die Ananda-Gemeinschaften weltweit.....	138

~ 1 ~

Was auch immer du in der Vergangenheit aus dir gemacht hast, ist das, was du jetzt bist. Durch die geheimen, unsichtbaren Spuren deiner früheren Handlungen wird die Macht deiner gegenwärtigen Handlungen subtil kontrolliert.

Durch das Gesetz von Ursache und Wirkung, das unser Handeln bestimmt, hast du dir selbst befohlen, entweder bestraft oder belohnt zu werden. Du hast aber wahrscheinlich genug gelitten. Es ist jetzt an der Zeit, dass du dich aus dem Gefängnis deiner früheren Gewohnheiten entlässt. Da du der Richter bist, kann dich kein Gefängnis des Leidens, der Armut oder der Unwissenheit halten, wenn du bereit bist, dein Selbst zu befreien.

~ 2 ~

Wenn dich wiederholt Rückschläge treffen, dann lasse dich nicht entmutigen. Sie sollten dich stimulieren und nicht vergiften und dich auf deinem materiellen oder spirituellen Wachstumsweg vorantreiben. Zeitabschnitte des Misserfolgs sind die beste Jahreszeit, um die Samenkörner des Erfolgs auszubringen. Reiß die Ursachen deines Misserfolgs aus und wirf dich mit doppelter Kraft in das, was du erreichen willst. Die Wunden der Umstände mögen dich bluten lassen, aber geh' weiter und lasse den Kopf nicht hängen!

Selbst wenn du bei deinen Erfolgsversuchen stirbst, ist dies noch ein Erfolg; weigere dich darum, ein Bewusstsein

der Niederlage in dir entstehen zu lassen. Versuche es immer noch einmal, ganz gleich, wie oft du schon Misserfolge dabei erlebt hast. Halte im Rennen um den Erfolg noch eine Minute länger durch, auch wenn du schon dein Bestes gegeben hast und denkst, du kannst nichts mehr tun.

Um dies zu veranschaulichen: A und B waren in einem Boxkampf, bei dem es um viel ging. A dachte: „Ich habe nun geboxt und geboxt – jetzt kann ich nicht mehr.“ B dachte genau dasselbe. Aber dann dachte A: „Jetzt nur noch ein einziger Schlag!“ Den machte A und B fiel um. Genauso solltest du handeln – immer noch *einen weiteren Schlag*.



Gewohnheiten sind automatische mentale Mechanismen, um Handlungen durchzuführen, ohne dass man dazu seine Willenskraft oder die Mühen einsetzen muss, die normalerweise beim Beginn neuer Aktionen erforderlich sind. Gewohnheiten machen die Durchführung von Handlungen leichter. Gute Gewohnheiten und Tugenden sind ewige Eigenschaften, die Freude bereiten.

Falsch eingesetzt, kann dieser Mechanismus jedoch zum Erzfeind des Menschen werden. Schlechte Gewohnheiten ziehen schlimme Dinge an. Schlechte Gewohnheiten und Sünden sind vorübergehende, Elend erzeugende Aspekte der Seele.

Es ist bedauerlich, aufgrund der Macht einer schlechten Angewohnheit gezwungen zu sein, auch gegen seinen ei-

genen Willen Böses zu tun und dann aufgrund seiner eigenen bösen Handlungen leiden zu müssen. Es ist dagegen wunderbar, dasjenige gewohnheitsmäßig zu tun, was recht ist, und auf diese Weise das Gute und das innere Glück zu vervielfältigen.

Die Macht der Gewohnheiten ist im Leben eines Menschen gar nicht hoch genug einzuschätzen. Die meisten Menschen verbringen ihr Leben damit, gute geistige Beschlüsse zu fassen, aber schaffen es nie, dem zu folgen, was wirklich gesund für sie wäre. Normalerweise tun wir nicht das, was wir tun wollen, sondern nur das, was wir gewohnt sind.

Fühle dich also nicht hilflos, wenn du einige unerwünschte Gewohnheiten in dir trägst. Jetzt ist es an der Zeit, sie zu besiegen, indem du deine Willenskraft entwickelst und dir angewöhnst, regelmäßig und richtig zu meditieren. Du kannst dich aus den Fängen schlechter Gewohnheiten befreien und stattdessen Denk- und Handelsgewohnheiten erzeugen, die dir die gewünschten Ergebnisse bringen.

~ 4 ~

Wenn du nicht über genug Willenskraft verfügst, versuche einmal, eine „Ich werde nicht“-Kraft zu entwickeln. Wenn du am Esstisch sitzt und Mr. Gierschlund versucht, deine Selbstkontrolle zu betäuben und dich dazu zu bringen, mehr zu essen, als du solltest, dann pass‘ auf dich auf. Nachdem du die richtige Zusammensetzung und Menge Essen genossen hast, sag dir: „Jetzt werde ich nichts mehr

essen“, stehe vom Tisch auf und laufe weg. Wenn jemand dir hinterherruft: „John, komm zurück! Vergiss den köstlichen Apfelkuchen nicht!“, rufe einfach zurück: „Nein, werde ich nicht.“

~ 5 ~

Der einzige Weg, Versuchungen zu vermeiden, besteht darin zu wissen, dass es höhere Dinge als Versuchungen gibt. Wenn also eine Versuchung kommt, *stoppe zuerst* die Handlung oder die Macht. Wenn die Versuchung dann weg ist, *dann erst denke darüber nach*, denn eine Versuchung wird sonst immer deine Vernunft überwinden. Sag einfach „Nein“, steh auf und geh weg. Das ist der sicherste Weg, um Versuchungen zu zerstören. Je mehr du diese Kraft des „Ich werde nicht...“ schon während des Aufkommens einer Versuchung entwickelst, desto glücklicher wirst du sein, denn Glück hängt von deiner Fähigkeit ab, die Dinge zu tun, die du tun solltest.

Gewohnheiten sitzen wie ein Krake in deinem Gehirn und befehlen dir, bestimmte Dinge zu tun. Du willst etwas eigentlich gar nicht tun und doch tust du es. Lass dich niemals an den Punkt bringen, an dem du zum Opfer falscher Gewohnheiten wirst. Denke daran, dass du dein eigener Chef sein musst. Lass dich von nichts und niemandem bestimmen. Wenn etwas Unerwünschtes bei dir zur Gewohnheit wird, ist es an der Zeit, es zu beenden.

In der Regel mag ich keine Gebote. Wann immer du jemandem befehlst, etwas Bestimmtes *nicht* zu tun, dann

scheint das die Entschlossenheit dieser Person zu wecken, *genau das* zu tun. Der Geschmack verbotener Früchte ist am Anfang süß, am Ende aber bitter. Du solltest sehr gut darauf achten, dass nichts dein Glück stört.

~ 6 ~

*Der Mann, der dachte,  
er wäre gegen Versuchungen immun*

Herr J. war ein ständiger Trunkenbold. Nachdem er einen Heiligen getroffen hatte, legte er ein Gelübde ab, nun aber endgültig auf das Trinken zu verzichten. Er bat seine Diener, seinen kostbaren Wein in verschlossenen Kisten zu verstecken, den Schlüssel abzuziehen und den Alkohol nur noch an seine Freunde auszuschenken. Einige Zeit lang freute sich Herr J. an der Kraft, mit der er nun dem Trinken widerstehen konnte. Er war sich nicht bewusst, wie diese Sucht bereits im Unsichtbaren schon wieder ihre Köder auswarf, um ihn wieder in seinen Alkoholismus zu verstricken.

Als die Zeit verging und er sich gegen die Versuchung gewappnet fühlte, wieder zu trinken, bat er seine Diener, den Schlüssel zum Weinzimmer wieder bei ihm zu lassen, damit er seinen Freunden selbst Wein einschenken könnte. Da er sich im Geiste sicher fühlte, entschied er, dass es zu viel Mühe für ihn war, in den Keller zu gehen, um dort Alkohol für seine Freunde zu holen, also versteckte er einige Weinflaschen im Salon. Nach ein paar Tagen dachte Herr J.: „Da ich ja nun dem Alkohol gegenüber immun bin,

kann ich ja den prickelnden Rotwein in der Flasche auf dem Tisch wenigstens anschauen.“

Jeden Tag sah er sich die Flasche an. Dann dachte er: „Da mir der Alkohol ja wirklich egal ist, kann ich vielleicht den Wein einmal probieren und ihn sofort wieder ausspucken.“ Genau das tat er auch. Dann dachte er: „Da meine Entschlossenheit immer noch so stark ist, wird es mir nicht schaden, wenn ich nun einen Schluck nehme.“ Sein nächster Gedanke war: „Da ich meinen Alkoholkonsum ja nun wirklich überwunden habe, kann ich ja vielleicht auch immer nur einen Schluck Wein auf einmal trinken – aber so oft, wie ich will, denn mein Wille ist ja keineswegs versklavt.“ Dann wurde er betrunken und war von da an jeden Tag hilflos und betrunken, genauso, wie er es zuvor gewesen war, und all seine Entschlossenheit hatte ihm dabei nicht geholfen.

Herr J. hatte es nicht geschafft zu erkennen, dass seine Entschlossenheit, keinen Alkohol mehr zu trinken, sich noch nicht zu einer guten Gewohnheit entwickelt hatte. Es dauert nämlich fünf bis acht Jahre, bis man eine starke schlechte Gewohnheit durch eine gute Gewohnheit ersetzen kann. Bevor sich eine starke gute Gewohnheit herausgebildet hat, muss der Schüler sich konsequent von schlechten, gewohnheitsbildenden Umgebungen oder Handlungen fernhalten. Vor allem darf er niemals zulassen, dass sich schlechte Gedanken in seinem Kopf formen. Denn Gedanken bewirken Handlungen und sind daher umso gefährlicher.

Wenn du die Tendenz hast, auf einer materiellen Ebene zu leben, die nur Elend hervorbringen kann, dann lerne,



dich von verführerischen Umgebungen fernzuhalten und alle Gedanken an Versuchungen auszutreiben. Umgib dich mit den richtigen Umweltbedingungen und halte deinen Geist mit Gedanken erfüllt, die dir guttun.

~ 7 ~

Eine Ursache für deinen Misserfolg besteht darin, dass du deine schlechten Angewohnheiten nicht gegen deinen freien Willen aufwiegst, mit dem du sie bekämpfen könntest. Man braucht kein außergewöhnliches Talent dazu, sondern nur eine unerschütterliche Ausrichtung und unermüdlischen Einsatz. Trage deine Lasten alter mentaler und moralischer Schwächen deiner Vergangenheit nicht länger mit dir herum, sondern verbrenne sie im Feuer der Entschlossenheit und werde so frei.

Wenn du dich entscheidest, etwas zu tun, von dem du weißt, dass es absolut richtig ist, dann führe es um jeden Preis durch. Dies wird deinem von Weisheit geleiteten Willen mehr Macht über deine schlechten Gewohnheiten geben. Denke nicht mehr an den materiellen Schiffbruch des letzten Jahres, den du erlitten hast, lege alle Gedanken an mentale und moralische Schwächen, spirituelle Gleichgültigkeit und halbherzige Meditationen beiseite und setze deinen ganzen Willen ein, um wohlhabend zu werden, Selbstbeherrschung zu üben und tief zu meditieren, bis du wirklich mit Gott in Kontakt kommst.

In der Meditation zieht der Geist die Lebenskraft aus den Muskeln und Nerven und konzentriert sie in den Gehirn-

zellen, wo auch die schlechten Gewohnheiten des Geistes gebildet werden. Diese konzentrierte Lebensenergie im Gehirn brennt aber dann alle Spuren mentaler Gewohnheiten aus, die dort abgelagert worden sind.

Die richtige Meditationsmethode ist der einzige Weg zu umfassender Freiheit und nachhaltigem Erfolg. Du musst bewusst mit Gott in Kontakt treten. Wenn du Ihn findest, dann wirst du Herrschaft über dich selbst und alle einschränkenden Bedingungen erlangen.