

Paramhansa Yogananda
Vollkommene Gesundheit und Vitalität

Paramhansa Yogananda

VOLLKOMMENE
GESUNDHEIT
UND VITALITÄT

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form, sei es gedruckt, kopiert, visualisiert oder in elektronischen Medien oder im Internet, ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages kopiert oder auf irgendeine andere Weise vervielfältigt werden.

Übersetzung aus dem Englischen:
Evelyn Horsch-Ihle

Originaltitel:

Yogananda, Paramhansa,
How to achieve glowing health and vitality,
1893 – 1952 – The Wisdom of Yogananda, vol. 6,
Crystal Clarity Publishers, Nevada City, CA 95959
Copyright © Hansa Trust

Crystal Clarity, Publishers,
c/o Ananda Edizioni
Morano Madonnucchia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG) Italy
Phone: +39-075-9148375
www.anandaedizioni.it

1. Auflage 2017

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-402-4

INHALT

1. Durchströme deinen Körper mit Lebenskraft.....	7
2. Rundum versorgt – Wie du ein gesundes Leben führst.....	37
3. Ernährung, um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten	49
4. Wie man die richtige Ernährung für sich findet	65
5. Ernährung für Heilung und Schönheit.....	81
6. Die Kunst der vollkommenen Entspannung	97
7. Die Heilkraft Gottes	115
Anhang	129
Yogoda-Übungen aus Yoganandas Original-Lektionen	129
Stichwörterverzeichnis	135
Über den Autor: Paramhansa Yogananda	137



KAPITEL 1
DURCHSTRÖME DEINEN KÖRPER
MIT LEBENSKRAFT

*Ziehe grenzenlose kosmische
Energie zu dir*

Direkt unter der Hautoberfläche gibt es einen
unglaublich mächtigen Strom.
Durch die Suche nach Selbst-Verwirklichung
habe ich diese Lebenskraft wieder entdeckt.
Ich und mein Vater sind eins.
Ich bin nicht mein Fleisch.
Ich bin ein Quell von Elektrizität
jenseits dieses Körpers.

Kosmische Energie strömt in dir und um dich herum und
lädt deinen Körper immer wieder mit Lebenskraft auf. Du
kannst dich an diese ewige Quelle wenden, wenn du dei-
nen Körper in jeder Hinsicht wieder gesund machen willst.

Ein vollkommener Körper, frei von Krankheiten, setzt den Übungen, mit denen man Erleuchtung erlangen kann, weniger Widerstand entgegen.

Die meisten körperlichen Übungen stimulieren nur die Muskulatur und damit das tierische Bewusstsein, nicht aber unsere feinstoffliche Natur. Hier aber wirst du lernen können, wie du dich auf deine Lebensenergie und deine Willenskraft konzentrieren kannst und wie du so dein feinstoffliches spirituelles Wesen kennlernst. Leben und Stärke hängen nicht nur von der Ernährung und von sportlicher Betätigung ab, sondern werden von den Mächten in deinem Inneren gespeist. Ein Toter kann nicht wieder lebendig gemacht werden, wenn man ihn mit nahrhafter Kost anfüllt, und er kann auch nicht stark gemacht werden, wenn man ihn künstlich ein Hanteltraining ausführen lässt. Er besitzt einfach keine Lebensenergie mehr.

Unsere Gedanken, unser Wille, unser Fühlen, unsere Muskelkraft, das richtige Funktionieren unserer Organe und Drüsen – sie alle hängen von der Existenz der Lebenskraft in uns ab. Milliarden von Zellen in unserem Körper werden durch diese geheimnisvolle Vitalkraft am Leben gehalten und funktionieren in uns.

Der menschliche Körper ist von einem Lichtschein (Halo) umgeben, der aus kosmischer, bewusster Energie besteht. Durch die Schwingungen der kosmischen Energie versorgt die göttliche Intelligenz unseren Körper mit Lebenskraft. Die medulla oblongata, der „Mund Gottes“, ist die Antenne, die Energie aus dem kosmischen Bewusstsein empfängt.

Wenn du deinen Willen bewusst einsetzt, kannst du die Lebenskraft durch die medulla oblongata in deinen Körper ziehen, um die Energie wieder anzufüllen, die durch Gedanken, Gefühle und körperliche Aktivitäten abgebaut worden ist. Der Wille stellt die Brücke zwischen der Lebensenergie im Körper und der kosmischen Energie dar, die ihn umgibt. Wenn du diesen Lehren folgst, dann wirst du lernen, die kosmische Lebenskraft zu dir zu ziehen, um jede einzelne Zelle deines Körpers zu vitalisieren. Du wirst dich selbst als Lebenskraft erfahren – und nicht nur als ein Körper voll Knochen und Muskeln.

Mit Willen und Konzentration zu üben, zieht die Energie unmittelbar in deinen Körper. Diese Energie wird blitzschnell von den Muskeln, dem Blut, den Knochen und Sehnen absorbiert und verjüngt die Zellen. Die Yogoda-Übungen schenken dir das höchste Maß an Energie bei einem Mindestmaß an Gewebszerstörung.

Je größer der Wille, desto größer der Fluss der Lebensenergie. Wütende Menschen und wütende Tiere zeigen oft ungewöhnliche Stärke. Diese ungewöhnliche Kraft hat nichts mit ihren Muskeln zu tun, die sich vielleicht während der kurzen Periode ihrer Wut besonders aktivieren könnten. Nein, es ist ihr Wille, der durch den Ärger angefeuert wird, der diesen zusätzlichen Strom der Lebenskraft erzeugt, mit dem sie ihren Körper stärken können.

Du solltest mehr und mehr von der grenzenlosen Versorgung durch die kosmische Energie abhängen und weniger und weniger von anderen Energiequellen. Wenn du ständig

isst, wird dies deinen Körper nur vorzeitig altern lassen. Die einzige Art und Weise, deinen Körper zu verjüngen, besteht darin, dein menschliches Bewusstsein mit dem göttlichen Bewusstsein zu vereinen.

Der Geist sollte niemals von den menschlichen Begrenzungen, wie Krankheit, Alter oder Tod, hypnotisiert werden, sondern er sollte sich ständig im eigenen Inneren daran erinnern: „Ich bin das Unendliche, das nur Körper geworden ist. Der Körper als Manifestation des Geistes ist ewig jungendlich.“

Wie man seinen Körper mit Energie auflädt

Als Erstes hebe einmal deinen Arm hoch und lass ihn dann wieder fallen. Was hat deinen Arm dazu gebracht, sich hochzuheben? Es war deine Willenskraft und deine Energie. Nun schließe deine Augen. Kannst du deinen Arm hochheben, ohne innerlich zu wollen, dass er sich hochhebt? Kann Willenskraft allein das bewirken? Nein. Es ist nötig, dass du sowohl Willenskraft als auch Energie dazu einsetzt. Willenskraft ist wie der Schalter, den du umlegst und der den Energiefluss lenkt.

Aber weißt du wirklich, wie Willenskraft und Energie dies bewirken? Die Antwort ist: indem du sie in verschiedene Körperbereiche hineinfließen lässt. Wir wollen alle gesunde Muskeln, Knochen, Blut, Vitalität und gesundes Gewebe haben – und in jedem Teil unseres Körpers ist die Energie wie eine Batterie. Genauso, wie eine Autobatterie sowohl

Elektrizität wie auch destilliertes Wasser benötigt, um ihre Aufgaben erfüllen zu können, braucht deine Körperbatterie, damit sie mit Lebenskraft durch die medulla oblongata aufgefüllt wird, außerdem Nahrung und andere materielle Mittel, die ein gesundes Leben sicherstellen.

Elektrizität macht aus dem destillierten Wasser eine Kraft, die eine Autobatterie auflädt, und die Lebensenergie wandelt Sauerstoff, Materie und Flüssigkeiten in eine Kraft um, die dich am Leben erhält. Nahrung ist auch mit dieser Lebensenergie gespeist, und wenn du sie in deinen Magen bringst, dann muss sie erneut in Energie umgewandelt werden, um vom Körper verarbeitet werden zu können. Dein Energiepegel ist abhängig von den Chemikalien, die du deinem Körper zuführst, und von der Energie, die du durch die medulla oblongata aufnimmst.

Vergleich mechanischer Bewegung und Willenskraft

Beispiel 1:

1. Strecke deinen rechten Arm nach vorne aus.
2. Greife mit deiner linken Hand den Oberarmmuskel deines rechten Arms.
3. Beuge den rechten Arm im Ellenbogen und nimm wahr, dass sich der Oberarmmuskel automatisch als Folge dieser mechanischen Bewegung des Armes anspannt.

Nimm wahr, dass die Willenskraft darin besteht, den Arm zu beugen, und nicht darin, den Oberarmmuskel anzuspannen.

Beispiel 2:

1. Entspanne den rechten Arm, sodass er locker an der Seite neben deinem Körper hängt.
2. Mit der linken Hand greife nun leicht den Oberarmmuskel des rechten Armes.
3. Schließe deine Augen.
4. Ohne den rechten Arm zu beugen oder irgendeine andere mechanische Bewegung zu vollziehen, spanne deinen Oberarmmuskel langsam bis zum Maximum an. Setze dabei deine Willenskraft ein.
5. Entspanne langsam.

Nimm wahr, dass diese Anspannung des Oberarmmuskels, wenn man sie erfolgreich ausführt, die unmittelbare Folge des Willens auf den Muskel ist. (Wenn du es nicht schaffst, den oberen Bereich des Armes anzuspannen, versuche das Experiment mit deinem Unterarm, denn das ist für manche Menschen einfacher.)

Energie und Willenskraft

Hebe deinen rechten Arm hoch, bis er parallel zum Boden ist. Die Handfläche zeigt nach oben. Nimm wahr, dass du ein gewisses Maß Willenskraft und Energie brauchst, um den Arm in seiner Haltung zu halten. Wenn du die Willenskraft aus dem erhobenen Arm loslässt, wird der Arm nach unten fallen, weil er von der Schwerkraft nach unten gezogen wird, und wird an deiner Körperseite herunterhängen. Ebenso wird der Arm nach unten fallen, wenn du die Energie daraus abziehst.

Nun hebe deinen rechten Arm und spanne ihn so sehr an, wie du brauchst, um ein Gewicht von fünf Pfund zu halten. Natürlich ist das Gewicht nicht wirklich da, aber stelle dir das vor. Nun spanne ihn noch mehr an und stelle dir vor, er hielte ein Gewicht von 15 Pfund. Entspanne dann und lass den Arm sinken.

Ob du nun ein fantasiertes Gewicht von fünf Pfund hochhältst oder ein wirkliches Gewicht – du musst deine Willenskraft einsetzen, um das Gewicht zu halten, und du benötigst ein gewisses Maß Energie, um den Arm hochzuhalten. Genauso ist es, wenn du ein zusätzliches Gewicht von zehn oder sogar 15 Pfund hochhalten willst – du musst deine Willenskraft verstärken und ebenso die Menge Energie, die du einsetzt und in den Arm sendest, um das vermehrte Gewicht zu halten.

Dieses Experiment des imaginären Gewichthebens zeigt, dass ein Akt reinen Bewusstseins, des Willens, reale Energie in einem Teil deines Körpers hervorbringen kann. Die Willenskraft ist die siegreiche Bewusstseinsveränderung, die die Energie in einen beliebigen Teil deines Körpers senden kann und Spannung in diesem Körperteil herstellt. Und es ist eine körperliche Tatsache, dass es einen umso größeren elektrischen Nervenstrom an einer bestimmten Stelle deines Körpers gibt, je mehr Willenskraft du an diesen besonderen Punkt deines Körpers lenkst. Desto größer wird auch die Bewegung der Muskeln, die hierdurch erzeugt wird.

Allein durch die *Vorstellung*, dass du Energie zum rechten Arm schickst, wirst du es wahrscheinlich schaffen, einen

leichten elektrischen Strom dorthin zu senden, aber wenn du deine ganze *Willenskraft* einsetzt, dann wirst du auch wahrnehmbar Energie an diesen Punkt senden. Wenn du den echten Willen hast, deinen rechten Arm zu energetisieren, dann erzeugst du Energie, die als Kraft gefühlt wird, und du erzeugst Spannung in den Muskeln.

Der Wille ist der wichtigste Faktor, wenn du Veränderungen im Energiefluss zu den Muskeln oder in irgendwelchen anderen Körperbereichen hervorrufen willst. Du entdeckst so die großartige Beziehung zwischen dem Willen und der Energie: „Je stärker der Wille, desto größer der Energiefluss.“

*Eine Übung, mit der du Spannung
erfahren kannst*

Sitze auf einem Stuhl. Spanne den ganzen Körper an und dann entspanne ihn wieder, wobei dein Körper selbst ganz bewegungslos bleibt. Dann beuge dich mit nach unten hängenden Armen vor, verschränke die Finger und stelle dir vor, du würdest ein Seil festhalten. An das Seil ist ein Gewicht von 25 Pfund gebunden. Nun sende genügend Willenskraft und Energie in deinen Körper, um dieses Gewicht 5 Zentimeter vom Boden zu heben – du spannst die Hände an, die Unterarme, die Oberarme, deine Brust, deinen Bauch, deine Hüften, deine Oberschenkel, deine Beine und deine Füße. Nun setze noch mehr Spannung ein und hebe das Gewicht noch höher: 10 Zentimeter, 20 Zentimeter, 30 Zentimeter. Es ist ziemlich schwer. Und dann lass dein vor-

gestelltes Gewicht fallen und setze dich ganz entspannt und still in deinen Stuhl.

Wenn du stärker wirst, stelle dir vor, dass du ein Gewicht von 30 oder sogar 40 Pfund hochhebst – versuche dabei, die genaue Menge Spannung zu spüren, die du brauchst, um ein bestimmtes Gewicht in deiner Vorstellung anzuheben. Dann entspanne dich wieder. (Der beste Weg, um die genaue Energiemenge zu ermitteln, die nötig ist, um ein bestimmtes Gewicht in deiner Vorstellung anzuheben, besteht darin, ein echtes Gewicht einmal anzuheben und zu spüren, wie viel Willenskraft und Energie du dafür brauchst.)

Maße für Spannung und Entspannung

Spannung entsteht, wenn Energie durch Willenskraft in irgendeinen bestimmten Muskel geschickt wird. Es gibt jedoch unterschiedliche Mengen Spannung, je nachdem, wie viel Energie in den Muskel geschickt wird. Wir werden nun der Einfachheit halber von drei Arten Energie ausgehen: niedriger, mittlerer und starker Spannung. Wenig Spannung bedeutet eine kleine Energiemenge, mittel heißt etwas mehr und starker Spannung bedeutet, so viel Energie wie möglich. Der Rückzug der Energie aus den Muskeln nennt man Entspannung. Diese kann man auch in drei Zuständen messen, die zu einer teilweisen oder vollständigen Entspannung führen.

Du bist vielleicht in der Lage, zwischen diesen drei Zuständen zu unterscheiden, wenn du folgende Übung machst: Hebe deinen rechten Arm so hoch, dass er parallel zum Bo-

den ist, und halte dann deinen Unterarm kurz vor dem Ellenbogen mit den Fingern deiner linken Hand. Drücke leicht zu. Halte nun weiter deinen rechten Unterarm ruhig und entspannt mit einer herabhängenden Handfläche und lockeren Fingern und spüre das Ausmaß der Spannung:

1. Niedrige Spannung: Schließe die Finger deiner rechten Hand zum Teil und nimm wahr, wie eine schwache Spannung in den Muskeln deines Unterarms entsteht.
2. Mittlere Spannung: Schließe deine Finger zur Hälfte und nimm die mittlere Spannung wahr.
3. Starke Spannung: Drücke deine Finger fest zusammen und spüre die starke Spannung.

Nun lass deinen Arm zur Seite fallen. Mit geschlossenen Augen spanne ihn bis zum Höchstmaß allein durch deine Willenskraft an. Nun öffne deine Finger halb, dann öffne die Hand so weit, dass sie beinahe ganz geöffnet ist, dann lass deine Finger sich vollkommen entspannen und deine Hand herabhängen. Du erlebst so die unterschiedlichen Maße der Entspannung, die mit einer vollständigen Entspannung der Muskeln endet.

Während der Entspannung achte auf den graduellen Rückzug der Energie und der Lösung der Muskeln. („Entspanne und fühle.“) Durch Spannung kann Energie in den Körper gezogen werden und durch Entspannung kann sie von ihm abgezogen werden.

Probiere die hier genannte Übung mit jedem Körperteil aus, während du auf dem Rücken auf einer harten Unter-

lage liegst oder auf einer Decke auf dem Boden. Wenn du deinen Unterarm oder deinen Oberarm entspannst, stelle sicher, dass du deinen Arm locker an der Seite herunterhängen lässt und ihn nicht anhebst. Denn wenn du den Arm anhebst, dann musst du dazu die Muskeln anspannen, die dazu dienen, dass er sich heben kann.

Der Sinn dieser Spannung und Entspannung besteht darin, die Lebenskraft und den Geist vom Körperbewusstsein zu trennen. Wenn du dies schaffst, dann werden der Wille und die Lebenskraft wirklich den Körper in Besitz genommen haben. Dann können sie durch ihre heilenden Strahlen chronische Störungen aus jedem Körperteil entfernen.

Die Yogoda-Übungen

Bemerkung des Herausgebers: Yogananda begann 1918, die Yogoda-Übungen in seiner Schule für Jungen in Ranchi in Indien zu unterrichten. In seinen Lektionen in den 1920er Jahren lehrte er die Übungen, die unten und im Anhang angegeben sind. In den Jahrzehnten, die folgten, entwickelte er sie zu einem vollständigen System von 39 Übungen, mit denen jeder Körperteil aufgeladen werden konnte, und nannte sie die Energetisierungsübungen. Yogananda betrachtete seine Energetisierungsübungen als Grundlagentechnik seines Kriya-Yoga-Weges.

Wenn du Interesse daran hast, das vollständige System der Übungen zu lernen, dann kontaktiere den Crystal Clarity Verlag. Die Übungen sind auf DVD verfügbar, auf CD, als

Poster und im Buchformat. Die Übungen in diesem Buch sind nur ein kleiner Teil des Systems, das später von dem Meister vollständig entwickelt wurde.

Das Yogoda-System stellt eine epochale Entdeckung in der Wissenschaft der Körperkultur und inneren Kultur dar.

Das Wort Yogoda ist vom Wort „Yoga“ abgeleitet und bedeutet Harmonie und Gleichgewicht und die Silbe „da“ das, was es vermittelt. „Yogoda“ bedeutet ein System, das Harmonie und Gleichgewicht gegenüber allen Kräften und Eigenschaften vermittelt, die der Vervollkommnung des Körpers, des Geistes und der Seele dienen.

Yogoda unterstützt und vervollständigt andere Übungssysteme und revolutioniert frühere Vorstellungen über die Entwicklung der Körpergewebe und geistigen Eigenschaften. Durch die richtige Übung auch des Willens erweckt Yogoda sterbende Gewebezellen und erschöpfte Geisteszustände und hilft dabei, Milliarden neuer Zellen zu bilden. Durch Yogoda werden alle unterschiedlichen Gewebe des Körpers – wie Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Nerven und Fettgewebe – in rechter Weise geformt. Kreislauf, Atmung, Verdauung und alle anderen unwillkürlichen Prozesse des Körpers werden harmonisiert und belebt und der Geist wird geklärt.

Yogoda ist der sicherste und wirksamste Weg, um körperliche Störungen und unharmonische Zustände des Geistes zu heilen. Es arbeitet wie ein heilender Balsam für nervliche Störungen oder Magen- und Verdauungsprobleme. Es heilt Verstopfung, indem es die peristaltischen Bewegungen der

Darmmuskulatur beschleunigt. Es vermehrt auch die Sekretionen der Leber, der Bauchspeicheldrüse usw. Es heilt Kopfschmerzen, Gicht und Rheuma, da es den Stoffwechsel reguliert, es bringt Erkältungen und Bronchitis zum Verschwinden, indem es die Atemzellen in Bewegung bringt. Die Gehirntätigkeit und das Gedächtnis nehmen zu, da die Blutzufuhr vermehrt wird. So erzeugt es eine größere allgemeine Vitalität, die eine wunderbare Entwicklung der Stärke von Geweben und Nerven bewirkt und so ein langes Leben sicherstellt.

Yogoda lehrt die Kunst, heilende Lebenskraft bewusst zu einem erkrankten Körperteil zu senden.

Wenn man Yogoda einmal gelernt hat, dann wird eine 10-minütige Praxis pro Tag Ergebnisse sicherstellen, die es in den meisten anderen Bewegungsrichtungen bisher noch nicht gegeben hat. Es vermeidet die negativen Wirkungen anderer Systeme, wie die Erschöpfung des Herzens und anderer Organe, und auch ein eventuelles Organversagen, während es eine positive Entwicklung im ganzen menschlichen System begünstigt. Es hilft, die ungerichtete Aufmerksamkeit von den Sinnen und den ruhelosen Gewohnheiten abzuziehen und sich auf ein Thema zu konzentrieren.

Übungen mit Hilfsmitteln, wie beispielsweise Hanteln, bleiben rein mechanisch. Ihnen fehlt die vollständige, aktive Einbeziehung des Willens, und so vermitteln sie nicht das Gefühl von Leichtigkeit und flüssigem Gleiten, sondern sie verursachen Schocks im System.

Da wir oft nicht die genaue Stärke unserer Muskeln und Nerven kennen, kann es passieren, dass wir unser Nervensystem oder unsere Muskulatur verletzen, wenn wir Hilfsmittel ohne Anleitung oder Unterscheidungsfähigkeit einsetzen. Wenn wir Übungen unkonzentriert ausführen, dann bekommt der Wille nicht die Chance, die Muskeln auf die Übungen vorzubereiten.

Möchtest du lieber Kraft erreichen oder Gesundheit? Deine Antwort wird mit Sicherheit sein: „Ich will beides.“ Aber erinnere dich daran: Zu viel Aufmerksamkeit auf den Aspekt der Kraft zu richten, wird dazu führen, dass du den Aspekt der Gesundheit vernachlässigst – denn das Herz, die Lungen und die anderen Vitalorgane können so zu sehr angestrengt werden, was letztlich zu ihrer Schwächung führt – so, wie auch ein Motor überanstrengt werden kann und dann zusammenbricht. Yogoda schenkt uns wunderbare Gesundheit, Stärke und ein Gefühl von Frische in jedem Gewebe und damit mehr als ausreichend Kraft.

Ein Mensch kann in seinen Gliedmaßen große Kraft entwickelt haben und trotzdem nicht sehr gesund sein. Es ist ein Fehler, anzunehmen, dass körperliches Üben das einzige Ziel verfolgt, Kraft zu erreichen. Es gibt neben den Muskeln noch andere Gewebe und Organe im menschlichen System. Die gesunde Funktion der Lungen und des Magens ist weit aus bedeutsamer, als große Kraft in den Armen, Beinen oder im Rücken zu besitzen. Es ist dumm, reine Muskelstärke zu entwickeln und die wichtigen Organe oder besonders den Willen, der sie alle belebt, zu vernachlässigen.

Yogoda basiert auf ewigen Wahrheiten

Yogoda ist sowohl eine Heilmethode als auch eine Methode zur Vorbeugung von Krankheiten, geistiger Schwäche und Leiden. Es basiert auf Wahrheiten, ist durch Erfahrung gehärtet und wird verstärkt durch Ausdauer und Beharrlichkeit.

Yogoda verhindert die Verhärtung der Arterien und stellt bleibende Jugend sicher, indem es einen gleichmäßigen Kreislauf begünstigt und dazu beiträgt, fremdes Material aus dem System zu entfernen. Es belebt, vergrößert und stärkt die Gewebe, weckt schläfrige Muskeln, bildet knöchernerne Gewebe oder Knochen und beschleunigt die unwillkürlichen Funktionen des Körpers wie die des Herzens, der Lungen, des Magens und des Darmes, der Kapillargefäße, der Lymphdrüsen, der Venen und des Gehirns. Gewöhnlich besitzen wir keine Kontrolle über unseren Kreislauf, unsere Verdauung und über andere unwillkürliche Prozesse unseres Körpers. Aber wir können sie beeinflussen, wenn wir die willkürliche Muskeltätigkeit trainieren, denn diese können wir kontrollieren.

Yogoda lehrt, wie man jede einzelne Zelle des Körpers mit einem Ring aus supra-geladener elektrischer Vitalenergie umgeben kann und die Zellen auf diese Weise vor Verfall und dem Eindringen von Bakterien bewahrt. Yogoda spiritualisiert die Körperzellen und verwandelt sie in unsterbliche Seelen und elektrische Lebenskraft.

Ein unerschöpflicher Vorrat an Lebensenergie

Ein Mangel an geistiger Willenskraft bringt stets einen Mangel an Körperenergie mit sich, während Willenskraft stets den Energievorrat auffüllt. An diesen Fakten kann man bereits die subtile Beziehung zwischen der Energie und der Willenskraft erkennen.

Die besondere psychophysische Technik des Yogoda versetzt uns in die Lage, uns mit dem ganz einzigartigen Lebensstrom zu verbinden, der in der medulla oblongata existiert und der mit der kosmischen Lebensenergie verbunden ist, die den Körper umgibt und durchdringt, sodass auf diese Weise ein unerschöpflicher Vorrat geschaffen wird. Sage niemals: „Ich bin müde!“ Arbeite mit deinem ganzen Willen. Und während du arbeitest, fühle, wie die ewige Energie ohne Unterbrechung in dir strömt.

Jeder Mensch wünscht sich, in seinem eigenen Bereich großartig zu sein, aber oft kann er sich seinen Wunsch nicht erfüllen. Warum? Weil die Menschen keine Kontrolle über ihren Körper haben. Yogoda versetzt uns in die Lage, auf wissenschaftliche Weise alle Körperteile zu kontrollieren – die Gliedmaßen, die Muskeln, die Stimmorgane usw. Yogoda hält Muskeln und Gewebe, ja, den ganzen Körper fit, wach und diszipliniert und jederzeit in der Lage, entsprechend den Anweisungen des Regenten, der Willenskraft, zu handeln.

Yogoda ist das Ergebnis jahrelanger Forschung und zahlloser Experimente. Es ist vollkommen einfach und sehr

praxisorientiert, man kann es schnell lernen und leicht anwenden. Seine Wirkweise ist vitalisierend und in einem Maße „aufbauend“, wie man es bisher noch nicht kannte. Wenn Yogoda bekannt wird und praktiziert wird, dann wird zwangsläufig daraus einer der größten Fortschritte für die Menschheit folgen.

Die Praxis der Übungen

Schüler sollten sich erinnern, dass die Yogoda-Übungen am Anfang besser langsam gemacht werden sollten, auf sanfte und rhythmische Weise und niemals abrupt. Jede Bewegung sollte harmonisch sein. Wenn irgendein Körperteil besonders schwach ist, dann schicke die Energie sehr langsam und sanft und setze nur eine schwache Spannung ein. Dieser Körperbereich wird dann nach und nach gestärkt werden. Durch die Intensität deiner Bemühungen kannst du dich selbst sehr bald heilen, da Yogoda dir die Macht gibt, die Heilquelle, die kosmische Lebensenergie, in Kontakt mit dem erkrankten Gewebe zu bringen. Du kannst fühlen, wie der jeweilige Energiestrom in deinem Körper angeschaltet wird, genau da, wo du es brauchst. Die Schwingung, die du in einem Muskel spürst, ist keine willentliche Bewegung, sie wird vielmehr verursacht durch die Energieladung, die in den Körper gelenkt wird.

Halte unter allen Umständen deine Wirbelsäule aufrecht und ebenso den ganzen Körper. Yogoda wird dir Anmut und Bewegungsfreiheit verleihen, mit der du tanzen oder schwimmen, ringen oder spazieren gehen kannst. Aber vor