

Paramahansa Yogananda: Wer war der Vater des westlichen Yoga?

📅 26.02.2019 ⌚ 5min 👤 Dr. Kai Kaufmann, Hamburg

Kein echter Yogi kommt um den Popstar des Yoga herum: Paramahansa Yogananda. Wer er war und was seine „Autobahn zum Glück“ ist.

Was Sie gleich lesen werden:

Wie beginnt die Biografie von Yogananda?

Wie kam Yogananda zum Kriya-Yoga?

Wie sah die Jugend von Yogananda aus?

Was hat Mahatma Gandhi mit Yogananda zu tun?

Was ist die Bedeutung des Namens "Yogananda"?

Weshalb ging Yogananda in den Westen?

Welche Organisationen gründete Yogananda in der westlichen Welt?

Was bedeutet der Name Paramahansa?

Was bedeutet Kriya-Yoga?

Was sind Techniken des Kriya-Yoga?

Welche Tipps gibt Yogananda für die Meditation?

Wie starb Paramahansa Yogananda?

Fast genau vor einhundert Jahren war dieser Mann so berühmt, dass er selbst die Carnegie Hall in New York und das Philharmonic Auditorium in Los Angeles füllte. Die „Los Angeles Times“

berichtete: „Vor dem Philharmonischen Auditorium fand ein außergewöhnliches Schauspiel statt: Eine Stunde vor Beginn der angekündigten Veranstaltung mussten Tausende abgewiesen werden, weil der 3000 Personen fassende Saal bereits bis auf den letzten Platz besetzt war.“

Auch heute klingen die „messages“ von Paramahansa Yogananda so aktuell, dass er vermutlich als Keynote Speaker auf den Bühnen internationaler Konferenzen zuhause wäre. Übrigens hatte selbst Steve Jobs auf seinem iPad einen Download von „Autobiographie eines Yogi“, dem Bestseller von Yogananda.

Die Botschaften dieses größten Yoga-Meisters des letzten Jahrhunderts treffen auch den Nerv einer atemlosen Welt des dritten Jahrtausends, die an endloser Beschleunigung, Entfremdung und Burnout leidet. „Ändere deine Gedanken und du wirst die Bedingungen, in denen du lebst, ändern. Da nur du allein für deine Gedanken verantwortlich bist, kannst nur du allein sie ändern“, riet Yogananda. Das klingt verdammt nach der heute so populären Achtsamkeit, wozu Ratgeber in Buchhandlungen ganze Regalwände füllen und es bei Amazon mehr als 6.000 Suchergebnisse gibt.

Wie beginnt die Biografie von Yogananda?

Der heute in der Yoga-Welt als Heiliger verehrte Yogananda (1893-1952) wuchs im Nordosten Indiens in der Nähe des Himalayas auf. Damals hieß er noch Mukunda Lal Gosh. Seine bengalischen Eltern gehörten der Oberschicht an.

Wie kam Yogananda zum Kriya-Yoga?

Der spätere Weg des Jungen war bereits in seiner Biografie angelegt: Seine Eltern waren Jünger von Lahiri Mahasaya, der eine uralte Form des Yoga in Indien wieder populär machte: das Kriya-Yoga.

Wie sah die Jugend von Yogananda aus?

Bereits in seiner Jugend fand Mukunda in Swami Sri Yukteswar Giri seinen Meister und wurde dessen Jünger. Yukteswar sagte, Mukunda sei auserwählt, das alte Kriya-Yoga in die westliche Welt zu tragen. Nach seinem Studium am Scottish Church College in Kalkutta schloss sich Mukunda dem hinduistischen Swami-Orden an. 1917 gründete er die Yogananda Society und eine Jungenschule für richtige Lebensführung. Auf dem Lehrplan der „Yogoda-Satsanga Brahmacharya Vidyalaya“-Schule standen moderne Erziehungsmethoden mit Yoga-Training und Spiritualität.

Was hat Mahatma Gandhi mit Yogananda zu tun?

Später besuchte Mahatma Gandhi die Schule und berichtete: „Diese Einrichtung hat mich tief beeindruckt“. Er bat Yogananda sogar, ihn in Kriya-Yoga zu unterrichten.

Was ist die Bedeutung des Namens "Yogananda"?

In dem Orden verlieh man ihm den Namen Yogananda, was so viel bedeutet wie Glückseligkeit durch Vereinigung mit dem Göttlichen.

Weshalb ging Yogananda in den Westen?

Während einer Meditation hatte Yogananda im Jahr 1920 die Vision, er solle seine Ideale jetzt in den Westen bringen. Im selben Jahr erhielt er eine Einladung, als indischer Delegierter am „Congress of Religious Liberals“ im amerikanischen Boston teilzunehmen. Kurz vor seiner Abreise besuchte ihn einer der größten Gurus überhaupt – Mahavatar Babaji. „Du bist es, den ich auserwählt habe, die Botschaft des Krija Yoga im Westen zu verbreiten“, sagte er. Als Yogananda schließlich an der Ostküste der USA eintraf und seinen Vortrag hielt, war dies sein Durchbruch in der westlichen Welt.

Welche Organisationen gründete Yogananda in der westlichen Welt?

Noch in demselben Jahr gründete Yogananda das „Self-Organisation-Fellowship“ (SRF) zur Verbreitung der Yoga-Philosophie in der gesamten Welt. In Los Angeles liegt ihr Hauptsitz. Weltweit gibt es heute mehr als 500 Tempel und Meditationszentren mit Mitgliedern aus 175 Ländern.

Einige Jahre lang reiste Yogananda mit seinen Vorträgen durch die USA und eröffnete Yoga-Zentren, die der Grundstein der Verbreitung von Yoga in Amerika und der westlichen Welt wurden. Er wurde so populär, dass er 1927 von Präsident Calvin Coolidge im Weißen Haus empfangen wurde.

Was bedeutet der Name Parmahansa?

Nach den USA eroberte er ab 1935 im wahrsten Sinne des Wortes Europa. Er gilt heute als Begründer des Yoga in der westlichen Welt. Zu Beginn seiner Europareise wurde Yogananda der Name Paramahansa verliehen. Er bedeutet „Höchste Sonne“ und zeichnet Menschen aus, die die ewige Vereinigung mit dem Göttlichen erreicht haben, das sogenannte Samadhi.

Was bedeutet Kriya-Yoga?

Kriya-Yoga bedeutet „Yoga des Handelns“ – in Sanskrit steht „kri“ für „handeln“. Auch wird es „Yoga der Tat“ genannt. Es ist ein Teil des Raja Yoga, zu dem auch das Hatha Yoga bzw. Sivananda Yoga gehört (<https://www.personalfitness.de/lifestyle/530>), das heute von den meisten Menschen geübt wird.

Was sind die Techniken des Kriya-Yoga?

Im Kriya-Yoga nach Yogananda werden Atemübungen – das sogenannte Pranayama – und Meditationstechniken eingesetzt. Unter Pranayama versteht man verschiedene Formen der Atemkontrolle (<https://www.personalfitness.de/lifestyle/528>). Oft sind sie Teil der Meditation. Ihr Ziel ist die spirituelle Erweckung und letztlich die Vereinigung mit dem Göttlichen. Yogananda nannte es publikumswirksam „Die Autobahn zum Glück“.

Etwas weniger hoch gegriffen, ist Pranayama eine wirksame Technik um das vegetative System zu beruhigen und in eine gesunde Balance zu bringen. Eine leicht erlernbare Methode des Stressmanagements also. In seinem Buch „Die Autobiographie eines Yogi“ beschreibt Yogananda das Kriya Yoga als „einfache, psychophysiologische Methode“.

In den meisten Yoga-Kursen werden heute Atem- und Meditationstechniken eingesetzt, die zum Kriya-Yoga und damit auch zum Kundalini Yoga gehören oder damit verbunden sind. Einige Beispiele sind:

- Ujjaiy-Atem bzw. Ujjay-Meditation
- Energiemeditation
- Aufladeübungen
- Uddiyana Bandha
- Hong-Sò-Technik
- Om-Meditation

Kriya Yoga geht aber über die Atem- und Meditationstechniken hinaus und umfasst auch Aspekte der Lebensführung und des Glaubens.

Welche Tipps gibt Yogananda für die Meditation?

Nur drei Beispiele für Tipps, die Yogananda für die Meditation gibt:

- Meditiere regelmäßig, dann wird dir bewusst, dass es etwas Besseres gibt als die üblichen

Befriedigungen der Sinne.

- Bleib nach deiner Meditation noch eine ganze Weile sitzen, denn erst dann kommt die tiefste Befriedigung.
- Ständige Entschuldigungen wie „Ich meditiere, wenn ich ein ruhiges Plätzchen dafür gefunden habe“, führen nicht ans Ziel. Besser ist es, sich selbst zu sagen: „Jetzt sofort werde ich in tiefe Meditation sinken“.

Wie starb Paramahansa Yogananda?

Am 7. März 1952 starb Paramahansa Yogananda in Los Angeles. Aber natürlich stirbt ein Heiliger nicht einfach so. Der Legende nach blieb sein Körper 20 Tage lang von Verwesung verschont.

Quelle: <http://www.yogananda-srf.org> (<http://www.yogananda-srf.org>)

Gefällt mir 0 Teilen

Autor: Dr. Kai Kaufmann

Kontakt zum Autor

Hallo Dr. Kai,
ich würde gern mehr zu Ihren Personal Training Angeboten und speziell zum Thema "Paramahansa Yogananda - Wer war der Vater des westlichen Yoga?" erfahren. Ich freue mich auf Ihre Antwort.

! Ihre E-Mail-Adresse

Vorname

Telefonnummer

Absenden

Hinweis: Wir gehen sehr vertrauensvoll mit Ihren Daten um. Mit dem Absenden dieses Formulars erklären Sie sich einverstanden, dass wir Ihre Daten speichern und an den Trainer weiterleiten um Sie direkt kontaktieren zu dürfen. Mehr Informationen zum Thema Datenschutz lesen Sie bitte hier (</datenschutz2.php>).

Die besten Yogalehrer in Deutschland

● 89 Coaches und Fitnessexperten verfügbar



Dr. Kai Kaufmann

★★★★★ 16

📍 Hamburg

[\(/suche/trainer/4735\)](/suche/trainer/4735)



Sandra Ruder-Möller

★★★★★ 4

📍 Hamburg

[\(/suche/trainer/5677\)](/suche/trainer/5677)



Tanja Hesse

★★★★★ 6

📍 Wesel

[\(/suche/trainer/1690\)](/suche/trainer/1690)



Katrin William

☆☆☆☆☆ 0

📍 Saarpfalz Kreis

[\(/suche/trainer](/suche/trainer)

⌵ [Alle anzeigen \(/suche/sportart-yoga_16](/suche/sportart-yoga_16)

... und worauf warten Sie jetzt

Ort eingeben

Über 990 geprüfte Personal Trainer für individuelles Fitn

© 2019 Personalfitness (/copyright/)

© Fotos shutterstock.com

© Fotos unsplash.com



(<https://www.facebook.com/personalfitness.de>)



(<https://chatfuel.com/bot/personalfitness.de>)

(https://twitter.com/pers_fitness)

(<https://www.instagram.com/personalfitness.de>)

[Impressum \(/kontakt/\)](/kontakt/)

[Kontakt \(/kontakt/\)](/kontakt/)

[In eigener Sache](/lifestyle/in_eigener_sache/)

[\(/lifestyle/in_eigener_sache/\)](/lifestyle/in_eigener_sache/)

[Partner \(/partner/\)](/partner/)

[FAQ \(/user/faq/\)](/user/faq/)

[AGB \(/agb2.php\)](/agb2.php)

[Datenschutz \(/datenschutz2.php\)](/datenschutz2.php)

Suche

[Trainer in Berlin \(/suche/region-berlin.html\)](/suche/region-berlin.html)

[Trainer in Hamburg \(/suche/region-hamburg.html\)](/suche/region-hamburg.html)

[Trainer in Köln \(/suche/region-koeln.html\)](/suche/region-koeln.html)

[Trainer in Düsseldorf \(/suche/region-duesseldorf.html\)](/suche/region-duesseldorf.html)

[Trainer in Stuttgart \(/suche/region-stuttgart.html\)](/suche/region-stuttgart.html)

[Trainer in München \(/suche/region-muenchen.html\)](/suche/region-muenchen.html)

Neue Personal Trainer

[Amer Albasha \(/suche/\)](/suche/)

[Mirko Schruhl \(/suche/\)](/suche/)

[Sina Feuerer \(/suche/\)](/suche/)

[Stephanie Niewöhner \(/suche/\)](/suche/)

[Jan Schwaderer \(/suche/\)](/suche/)

[Thomas Dröger \(/suche/\)](/suche/)

Partner



TÜV Rheinland®

medo.check®



(/partner/)