



**Die Wiederkunft Christi**  
*Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren, Band II.*  
*Eine wegweisende Auslegung der ursprünglichen Lehren Jesu*

von **Paramahansa Yogananda**  
 ISBN 978-0876122228



Der zweite Band der dreibändigen deutschen Ausgabe von Paramahansa Yoganandas hochgelobter Auslegung der vier Evangelien, *Die Wiederkunft Christi: Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren* (Self-Realization Fellowship 2017), wurde jetzt veröffentlicht. Die *Wiederkunft Christi* ist eines der bedeutendsten Werke Yoganandas – sein spiritueller Klassiker und Bestseller, die Autobiographie eines Yogi, hat bereits Millionen von Menschen in die Wissenschaft der Yoga-Meditation eingeführt – und enthält eine meisterhafte Interpretation der Lehren Jesu Christi. »Diese Lehren wurden gesandt«, erklärt Yogananda in seiner Einführung, »damit die Wahrheit so erklärt wird, wie Jesus wollte, dass die Welt sie kennt – nicht, um ein neues Christentum zu begründen, sondern um die wahren Lehren Christi zu vermitteln: zu zeigen, wie man Christus gleich zu werden vermag und wie man den ewigen Christus im eigenen SELBST auferstehen lassen kann.« In seiner überzeugenden Auslegung entfernt Yogananda Kontroversen und dogmatische Denkansätze, die um die Lehren Jesu entstanden sind, und betont, dass jeder Mensch – unabhängig von seiner Glaubenszugehörigkeit – die gleiche Beziehung zu Gott haben kann wie Jesus. Über die Grenzen von Konfessionen und Dogmen hinaus offenbart *Die Wiederkunft Christi* die vollkommene Harmonie zwischen allen wahren Weltreligionen und zeigt die grundlegenden Gemeinsamkeiten zwischen Ost und West.

In den 75 Diskursen des Buches (Band II der neuen deutschen Ausgabe enthält die Diskurse 31 bis 56) erläutert Yogananda Methoden zur Gottverbundenheit, von denen er sagt, dass auch Jesus sie an seine direkten Jünger weitergegeben habe, dass sie jedoch im Laufe der Jahrhunderte in Vergessenheit geraten seien. Darüber hinaus behandelt er Themen wie Heiliger Geist, Taufe, Wiedergeburt, Himmel und Hölle, Meditation und Auferstehung. Dabei offenbart er die grundlegende Übereinstimmung der sittlichen und esoterischen Lehren Jesu mit der althehrwürdigen indischen Wissenschaft des Yoga, der Meditation und der Vereinigung mit Gott.

Die *Wiederkunft Christi, Band II*, von Paramahansa Yogananda ist ab sofort als gebundene Ausgabe in allen größeren Buchhandlungen erhältlich, über den Online-Buchhandel oder direkt vom Herausgeber: Self-Realization Fellowship auf [www.srfpublishers.org](http://www.srfpublishers.org). Für weitere Informationen über Paramahansa Yogananda und die Lehre der Self-Realization Fellowship besuchen Sie bitte [www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org)



**Hanf – für Vegetarier, Veganer und Rohköstler fast schon ein „Muss“**

Barbara Simonsohn, „Hanföl & Hanfsamen. So schützen Hanfprodukte vor Demenz, Arteriosklerose und Rheuma und steigern Wohlbefinden und Ausstrahlung“, 50 Rezepte, Schirner-TB, 6,95 Euro

„Der Trend ins Vegetarische ist unaufhaltsam. Vielleicht isst in 100 Jahren kein Mensch mehr Fleisch“, Helmut Maucher, ehemaliger Generaldirektor von Nestlé.

Veganer sollten sich um Superfoods kümmern, welche eine derartige Nährstoffdichte aufweisen, dass die Vitalstoffspeicher gut gefüllt werden. Besonders wichtig ist es natürlich, auf Superfoods zurückzugreifen, die genau die Nährstoffe enthalten, welche bei veganer Lebensweise kritisch sind. Hier kommen die kleinen Hanfsamen ins Spiel, die eigentlich kleine Nüsse darstellen. Hanf enthält das ideale Fettsäuren-Profil von Omega-3- zu 6- zu 9-Fettsäuren. Essenzielle Omega-3-Fettsäuren sind in der Ernährung von Veganern meist unterrepräsentiert. Fast alle Nüsse, bis auf Walnüssen und Zedernnüssen, sind Omega-6-lastig. Das gesunde Verhältnis ist 4 zu 1 von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Genauso liegt es in Hanfsamen vor. Wir könnten als Fettquelle ausschließlich Hanfsamen und Hanföl verwenden, und wir würden zeitlebens an keiner Fettsäure irgendeinen Mangel erleben! Hanf ist eine der besten Proteinquellen, die es gibt, und ist sehr leicht verdaulich. Nur eine Handvoll deckt den täglichen Proteinbedarf. Mit seinem idealen Fettsäurespektrum sind auch Veganer und Vegetarier auf der sicheren Seite. Aus Hanföl und Hanfmehl lassen sich wertvolle Gesichtscremes und andere Kosmetika selbst herstellen.



**Mond und Kräuter**  
**ZUSAMMENSPIEL VON MOND UND KRÄUTERN**

Buch von Ulla Janascheck / *Lunare Kräfte und Reisen ins Land der Seele*  
 Freya-Verlag GmbH, ISBN: 978-3-99025-326-7 / Preis: EUR 24,90

Heilpflanzen entfalten ihre aufbauenden Kräfte für Leib und Seele oft besonders intensiv um die Zeit der Vollmonde. In diesem Buch sind die 13 Vollmonde des Jahres mit ihren unterschiedlichen Gesichtern, Energien und Themen beschrieben. 13 Traumreisen bringen die Seele in Berührung mit der jeweiligen lunaren Kraft, welche ja die Sonne spiegelt. Ausgewählt sind je zwei begleitende und unterstützende Heilkräuter oder Bäume, mit denen sich innere Erfahrungen zu Zeiten der Vollmonde vertiefen lassen. Die Autorin ist dabei nicht dem Zuordnungsmuster der alten Astrologie gefolgt, sondern hat die Wildkräuter und Bäume eher nach ihren zu Mond passenden seelischen Kräften ausgesucht. So korrespondieren mit dem Januar-Vollmond, bei dem die Sonne im Zeichen des Steinbocks und der Mond im Zeichen des Krebs steht, vor allem Beinwell und Beifuß – Beinwell für die kältegeplagten Knochen, Beifuß für die Räucherung zum Neubeginn