

Inhalt

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	9
Vorwort von Paul Brunton	12
Einführung	14
1 Yoga und seine Anwendung	20
2 Kraft der Suggestion: Dharana, Dhyana und Samadhi	25
3 Samyamah und Yoganidra — Trayama Ekatra Samyamah	39
4 Cittam: Gedanke, Ich und Intellekt — Die geistige Grenze	42
5 Die Regeln für Yoga — Praxis	50
6 Tratakam: Schulung des Blickes	55
7 Pratyahara	61
8 Pratyahara: Schulung durch sieben Chakras	66
9 Yoganidra	72
10 Methoden zur Erzeugung des Zustands von Yoganidra	78
11 Zusammengesetzte Kraft von Tratakam	85
12 Techniken zur Magnetisierung des Körpers	88
13 Gruppen-Entspannung und Gruppen-Magnetismus	91
14 Suggestionen nach Übungen und Meditation	96
15 Empfindungslosigkeit durch Yoganidra	101
16 Satkarmas: Sechs Methoden zur Überwindung geistiger und körperlicher Krankheiten	104
17 Wahrnehmung durch Sinne und außersinnliche Wahrnehmung	107
18 Das Öffnen des dritten Auges	116
19 Erwecken der Kundalini	120

20	Heilung durch eigene Hormone und Beruhigungsmittel	127
21	Herz und Bewußtsein	134
22	Beherrschung der Vitarkas	138
23	Die fünf großen Kernsprüche	142
24	Asanas — Stellungen — Körperdisziplin	146
25	Prana und Pranayama	160
26	Aura und Astralkörper	176
27	Übernatürliche Kräfte	180
28	Anahata — OM — Sphotam	184
29	Samadhi	194
30	Unsere Tagesgeschäfte und Yoga	211
	Rückblick	220
	Glossarium	224