

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	7
Der Wanderer (Bild)	10
Allein kam ich (Gedicht)	11
I. RÜCKBLICK	
1. Unsere Arbeit im Westen	12
2. Woran wir glauben, wird Wirklichkeit	24
3. Ziel des Yoga	37
4. Erinnerungen aus Indien	40
5. Erinnerungen aus meinen Jugendjahren	44
6. Die Sprache des Urwaldes	47
7. Die indische Mutter	55
Mutter (Bild)	57
Mutter (Gedicht)	58
Mutter (Gedicht)	59
II. RATSCHLÄGE UND RICHTLINIEN FÜR YOGAÜBENDE	
1. Grundsätzliches	60
2. Ratschläge für den Yogaübenden	63
3. Meditation und ihre Vorteile	67
4. Die Wichtigkeit der Schilddrüsentätigkeit	76
5. Besondere Übungen gegen Erkältung und Verstopfung	78
6. Steh auf und sei frei	79
7. Beginne den Tag mit Yoga	81
III. GEDANKEN ÜBER SELBSTERZIEHUNG	
1. Der Löwe und das Schaf	85
2. Die Entfaltung des Menschen	87
Kampf (Zeichnung)	92
3. Unsere geistige Entwicklung	93
4. Prana — Kraft des Lebens	94
5. Reinkarnation	102
6. Einiges zum Nachdenken	111
Indische Skulptur (Bild)	112
7. Unsere individuelle und nationale Pflicht	123

	Seite
8. Betrachtungen über indische und europäische Musik	128
Musik (Zeichnung)	134
9. Fragen und Antworten	135
Sri Rangam Tempel/Süd-Indien (Photo)	145
Kraft (Gedicht)	146
10. Gedanken über Selbsterziehung	155
11. Betrachtungen	169
Indischer Silberteller (Photo)	175
12. Yogi Padmasambhavas Worte	176
13. Kindermund	177
Behausungen von Yogis in Berghöhlen (Photo)	178
14. Worte des Vivekananda	178
Du Gott der Kraft (Gedicht)	181
15. Weisheiten aus dem Mahabharata	185
Sonnentempel Konarak (Photo)	186
Krishna als Hirtenknabe (Bild)	187

IV. INDISCHE MÄRCHEN UND LEGENDEN

1. Indische Erzählungen	188
Sieg (Zeichnung)	193
2. Vyasa und Sukadeva	194
Buddhas Abschied von seinem Pferd (Bild)	196
3. Buddha-Legenden	197
Buddha zähmt den wilden Elefanten (Bild)	202
Buddhas Erleuchtung (Bild)	208
4. Savitri und Satyavan	222
. . . von tausend Lotusblumen (Bild)	228

V. LYRISCHE GEDICHTE

1. Gebet	229
2. Die kleine Ampel	230
3. Auch das bist Du, O Herr	231
Krishnas Flötenspiel (Bild)	232
Weitere lyrische Gedichte	234
Die Geburt der Vedas (Bild)	236