

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Warum meditieren	13
Mechanismen des Geistes	14
Gedankenkraft	16
Das Selbst	17
Karma und Reinkarnation	19
Was Yoga damit zu tun hat	20
Die Grundlagen der Meditation	23
Leitfaden für die Meditation	24
Gesundheit für die Meditation	28
Eine ausgewogene Ernährung	30
Karma Yoga	33
Konzentration: Theorie	37
Die Macht der Konzentration	38
Der Geist und das Vergnügen	40
Der beste Freund, der schlimmste Feind	42
Konzentration: Praxis	45
Die acht Stufen	46
Aufmerksamkeit	48
Die Aufnahme der Übung	50
Meditation	53
Der Geist: Meister oder Diener?	54
Vom Unwirklichen zum Wirklichen	56
Wilde Pferde	59
Fortgeschrittene Meditation	63
Japa Meditation: Theorie	67
Das Yoga der Physik	68
Klang: Der Ursprung aller Materie	72
Klang als Energie	73
Der Gebrauch von Klangschrwingungen für die Meditation	76
Einweihung in ein Mantra	77

Japa Meditation: Praxis	79
Saguna Mantras	80
Mantras für Japa	83
Gayatri Mantra	91
Gayatris verschiedener Gottheiten	93
Nirguna Mantras	97
Abstrakte Mantras	99
Bija Mantras, mystische Samenbuchstaben	100
Meditation mit dem Mantra	102
 Hatha Yoga Meditation – Kundalini	107
Kundalini Shakti	108
Die Chakras	110
 Jnana Yoga Meditation: Vedanta Theorie	121
Vedanta	122
Die Schleier der Illusion	125
Wer ist dieses »ICH«?	130
Adhyaropa	132
Nyayas	134
 Jnana Yoga Meditation: Vedantische Praxis	138
Neti Neti: Nicht dies, nicht das	139
Sakshi Bhav: Beobachtungszustand	140
Abheda Bodha Vakya: Auslöschen von Name und Form	140
Laya Chintana: Auflösung	141
Panchikarana: Lehrsatz der Verfünfachung	143
Mahavakyas oder die großen Verkündigungen	145
Bhagatyaga Lakshana	150
 Bhakti Yoga Meditation	154
Umwandlung der Gefühle	155
Formen der Hingabe	157
 Raja Yoga Sutras: Theorie	160
1. Der Weg zum Samadhi	161
 Raja Yoga Sutras: Praxis	190
2. Yoga Sadhana	191
3. Göttliche Manifestationen der Kraft	210
4. Befreiung	225

Elektronische Meditation	235
Was ist Biofeedback?	236
Über die Entspannung hinaus	240
Äußerlichkeiten gegen Innerlichkeiten	242
 Hindernisse für die Meditation	246
Aufhören der Praxis	247
Gesundheit und Ernährung	247
Faulheit und Schlaf	249
Komplikationen des täglichen Lebens	250
Unnütze Unterhaltung	251
Entwurzelung des Egos	253
Die Emotionen	255
Entmutigung	256
Verlust der vitalen Energie	257
Der Geist selbst	259
Hindernisse für den erfahrenen Meditierenden	261
 Erfahrungen während der Meditation	265
Verschiedene Erfahrungen in der Meditation	265
Anahata Töne	269
Zehn verschiedene Ton-Arten	269
Lichter in der Meditation	270
Dreieck (Licht) im Gesicht	271
Licht von Sushumna	271
Formen im Licht	271
Blendende Lichter	272
Mystische Erfahrungen von Sadhakas	273
Uddalakas Erfahrung	276
In den Stunden der Meditation	276
Gottesschau	280
Trennungsgefühle	281
Astralreisen	283
Materialisierung	283
Kosmisches Bewußtsein	284
Glückselige Erfahrung	287
Der Geist verändert sich	290
Bhuta Ganas	291
Eindrücke vom Selbst	291
Jyotirmaya Darshan	293
 Glossar	295
Über den Autor	306