

Inhalt

MOTTO	4
VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	5
EINLEITUNG	7
LISTE DER ZUSÄTZE UND ABBILDUNGEN	15
ANMERKUNG ZU DEN NICHT GENUTZTEN LEKTIONNUMMERN	16
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	17
Lektion 385* – Wiederholung zum Aufbau einer grundlegenden Praxis-Routine (FYÜ-Übungsdiagramm)	19
Lektion 386 – Praktizieren in einer Gruppe	39
Lektion 387 – Retreats	43
Lektion 388 – Unsere Rolle als Lehrer	46
Lektion 389 – Warum willst Du nicht mein Guru sein?	52
Lektion 390 – Wann werde ich erleuchtet?	57
Lektion 391 – Wechsel bei Bhakti von Dual zu Nicht-Dual	61
Lektion 392 – Das Alleinsein der Erleuchtung	63
Lektion 393 – Über Selbstverteidigung und Vergebung	69
Lektion 394 – Satsang – Die Bedeutung von spiritueller Gemeinschaft	72
Lektion 395 – Die Kraft des Stifts und der Tastatur	76
Lektion 396 – Verhindern Internetforen den spirituellen Fortschritt?	80
Lektion 397 – Tiefe Meditation und Lähmung durch Analyse	83
Lektion 398 – Ist Selbst-Analyse eine Voraussetzung für die Erleuchtung?	86
Lektion 399 – Der Geist ist schneller als Lichtgeschwindigkeit	90
Lektion 400 – Theorie und Praxis	92
Lektion 401 – Mula Bandha und vollständige Yoga-(Bauch-) Atmung	98
Lektion 402 – Über das Wort „fortgeschritten“	100

Lektion 403 – Die Frage ohne Antwort	102
Lektion 404 – über das Springen zur dritten Mantra-Erweiterung	105
Lektion 405 – Die Unsicherheit des Lebens	108
Lektion 406 – Kundalini Rätsel	110
Lektion 407 – Pranayama für die Entspannung oder für die Kundalini-Erweckung?	116
Lektion 408 – Samyama, Muskelschmalz und Nicht-Dualität	119
Lektion 409 – Asanas (Körperstellungen) und vorzeitige Kundalini-Erweckung	124
Lektion 410 – Frühe Zeichen der Kundalini-Erweckung	127
Lektion 411 – Weniger ist mehr	129
Lektion 412 – Wird das Üben von Kechari Mudra den weichen Gaumen verunstalten?	132
Lektion 413 – Ist Erleuchtung Kein-Ding oder Alle-Dinge?	133
Lektion 414 – Hin zu einem guten Beginn mit Meditation, doch ...	135
Lektion 415 – Samyama und Gebet für die Auflösung globaler Probleme	137
Lektion 416 – Vom dritten Auge zum sechsten Sinn und darüber hinaus	142
Lektion 417 – Wiederholung zum automatischen Yoga	146
Lektion 418 – Gurus, Lehrer und Selbst-Genügsamkeit	149
Lektion 419 – Woher kommt das Shaktipat?	154
Lektion 420 – Der Arzt macht mit	156
Lektion 421* – Geister und Geistführer	160
Lektion 422 – Die Heilung von Kundalini Exzessen	163
Lektion 423 – Warum so viel Aufhebens um etwas, das so einfach ist?	166
Lektion 424 – Nach der Ekstase	170
Lektion 425 – Drängende Bhakti und Übertreiben	173
Lektion 426* – Erleuchtungszeitleiste (Balkendiagramm)	177
Lektion 427 – Wie macht man den Sprung zur direkten Erfahrung?	184
Lektion 428 – Die Transformation des Egos	187
Lektion 429 – Wir können das schaffen	192
Lektion 430* – Freiheit	195

TANTRA-LEKTIONEN 37 – 80	203
Lektion T37 – Sexuelle Fantasien und Bhakti	204
Lektion T38 – Pornographie, zwanghafte Gewohnheiten und Tantra	206
Lektion T39 – Prinzipien des Tantra und Homosexualität	209
Lektion T40 – Amaroli – Einige interessante Beobachtungen	213
Lektion T41 – Sexuelle Eskapaden, Bhakti und Tantra	218
Lektion T42 – Die Gleichheit der Geschlechter im Tantra	221
Lektion T43 – Wiederholung der Blockierungsmethode beim Mann	228
Lektion T45 – Tantra, sitzende Übungen und innerer Liebesakt	230
Lektion T46 – Dialog zur Tantra-Praxis	233
Lektion T47 – Masturbation und yogische Selbst-Stimulation	237
Lektion T50 – Wenn die Göttin den Orgasmus nicht zurückhalten kann	239
Lektion T51 – Der Ganzkörper-Orgasmus und seine Folgen	243
Lektion T60 – Natürliches Vajroli und Ganzkörperekstase	246
Lektion T61 – Kechari-Stimulierung und die Chakra-Leiter	248
Lektion T62 – Orgasmus, Vajroli und der Nektarkreislauf	251
Lektion T63 – Natürliches Vajroli und Amaroli	255
Lektion T64 – Scham und Schuldgefühle wegen Sex	257
Lektion T65 – Neo-Tantra	260
Lektion T66 – Tantra und Familienwerte	264
Lektion T67 – Der hüpfende Same eines Weisen	268
Lektion T68 – Transformation oder Ausweitung der sexuellen Funktion	271
Lektion T69 – Den Stein anhimmeln	273
Lektion T70 – Genitalien und Kundalini	276
Lektion T71 – Mulabandha – Tantra für unterwegs	278
Lektion T72 – Tantra und Selbstabstimmung	280
Lektion T73 – Besessenheit und sexuelle Ausbeutung	282
Lektion T74 – Bruststimulation und ekstatische Leitfähigkeit	286
Lektion T75* – Tantra nach einer Prostata-Operation	292
Lektion T76* – Tantrischer Sex und Geburtenkontrolle	293
Lektion T77 – Amaroli, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft	297
Lektion T78 – Tantra und Erektionsprobleme	299

Lektion T79 – Zölibat, sexuelle Obsession und Selbstabstimmung	301
Lektion T80 – Tantra – Viel mehr als besserer Sex	304
ZUSÄTZLICHE MATERIALIEN	308
Forschung zu den Samyama Sutras des Patanjali	309
Forschungsarbeit für gut eingeführte Übende	311
Ayurvedische Ernährungsrichtlinien	316
<i>Die sechs Geschmacksrichtungen und der Ausgleich der Doshas</i>	
318	
<i>Vata, Pitta und Kapha Ernährungsdiagramme</i>	320
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	326

Anmerkung: Ein Asterisk (*) im Inhaltsverzeichnis bezeichnet eine Lektion, die zusätzliches Material enthält, also Material, das in den originalen Online-Lektionen nicht enthalten ist. Eine Zusammenstellung der Zusätze findest du im Anschluss.