

Inhaltsverzeichnis

MOTTO	4
VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	5
EINLEITUNG	7
LISTE DER ZUSÄTZE UND ABBILDUNGEN	14
ANMERKUNG ZU DEN NICHT GENUTZTEN LEKTIONSNUMMERN	15
HAFTUNGSAUSSCHLUSS	16
DIE HAUPT-LEKTIONEN	17
Lektion 327 – Die Entwicklungsstufen des Geistes	18
Lektion 328 – Über das »Reif« werden	31
Lektion 329 – Fallstricke des Verstandes	34
Lektion 330 – Selbst-Analyse und die Glieder des Yoga	44
Lektion 331 – Nicht-Dualität und ekstatische Kundalini	50
Lektion 332 – Darshan, Shaktipat und das globale Netz der Erweckung	60
Lektion 333 – Auflösung des Zeugen in der Einheit	65
Lektion 334 – Advaita (Nicht-Dualität), freier Wille und Karma	70
Lektion 335 – Die Rolle des Verlangens bei der Selbst-Analyse	79
Lektion 336 – Eine Bestätigung der Einheit	82
Lektion 337 – Wage zu träumen!	85
Lektion 338 – Bhakti – Du bist der Zugang	87
Lektion 339 – Dein gewähltes Ideal	90
Lektion 340 – Die Transformation emotionaler Energie für die Erleuchtung	96
Lektion 341 – Bhakti und Selbstabstimmung	103
Lektion 342 – Bhakti und deine Yoga-Übungen	107
Lektion 343 – Was ist Karma?	112
Lektion 344 – Das Karma überwinden und es für einen guten Zweck nutzen	116

Lektion 345 – Die spirituelle Evolution des Handelns	120
Lektion 346 – Die Kartierung der Transformation des Handelns	122
Lektion 347 – Welche Rolle spielt das Dienen?	126
Lektion 348 – Eine Reise von Hier nach Hier	134
Lektion 349 – Die Konvergenz von Bhakti und Selbst-Analyse	138
Lektion 350 – Übungen, um über den Zustand der Zeugenschaft hinauszukommen	142
Lektion 351 – Die Hinzunahme von Selbst-Analyse zur Kern-Samyama- Übung	159
Lektion 352 – Wie man einen Frosch kocht	166
Lektion 353 – Alternatives Sutra für das Selbst-Analyse-Samyama	168
Lektion 354 – Ist der Verstand der Feind?	171
Lektion 355 – Tiefe Meditation – einige Gedankenstützen, Eselsbrü- cken, Erinnerungen*	173
Lektion 355 – Tiefe Meditation – einige Gedankenstützen, Eselsbrü- cken, Erinnerungen*	181
Lektion 357 – Wer nimmt wahr?	189
Lektion 358 – Kann ich dem Mantra vertrauen?	193
Lektion 359 – Pratyahara – Das vergessene Glied des Yoga?	195
Lektion 360 – Handlungen der Hingabe	198
Lektion 361 – Ramana Maharshi und die Fortgeschrittenen Yoga Übun- gen (FYÜ)	201
Lektion 362 – Ideologisches Jnana Yoga (Advaita-Vedanta)	204
Lektion 363 – Die Befreiung des Einen ist die Befreiung des Ganzen	207
Lektion 364 – Jede Übung zu ihrer Zeit	209
Lektion 365* – Die Bandbreite von Empfindlichkeiten gegenüber der tiefen Meditation	211
Lektion 366 – Vorschläge für unterempfindliche Meditierende	219
Lektion 367* – Vorschläge für überempfindliche Meditierende	230
Lektion 368* – Die Erweiterung der Solar-Zentrierung	244
Lektion 369 – Eine alternative Herangehensweise an die Mantra- Erweiterungen	250
Lektion 370 – Klarstellung zur Erweiterung der Solar-Zentrierung	254
Lektion 371 – Strategie für eine Mantra-Erweiterung in Eigenregie	257

Lektion 372 – Zeugenschaft vs. fokussierte Aufmerksamkeit zur Auflösung von Blockierungen	258
Lektion 373 – Furcht als eine Ursache von zu wenig Empfindlichkeit hinsichtlich der Meditation	261
Lektion 374 – Samyama und die Solar-Zentrierung	264
Lektion 375 – Raus aus unseren Köpfen	266
Lektion 376 – Jenseits des Todes	269
Lektion 377 – Innerer Klang während der Meditation	272
Lektion 378 – Wie wird die Kundalini durch Pranayama erweckt?	274
Lektion 379 – Das Verschlucken von Luft	278
Lektion 380 – Sich bei der Anhaftung ertappen	282
Lektion 381 – Ida, Pingala und Kundalini Erweckung	286
Lektion 382 – Ist Ekstase eine Grundvoraussetzung für die Erleuchtung?	289
Lektion 383* – Yoga Asanas (Stellungen) – traditionell oder modern? (Und die erweiterte FYÜ-Asana-Routine)	292
<i>Verkürzte Asana-Routine</i>	308
Lektion 384 – Die Standardübungssysteme und Forschung zu Variationen	311
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	318

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.