

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort zur deutschen Ausgabe | 4 |
| Einleitung | 5 |
| KAPITEL 1 – WIE WERDEN WUNDER GEMACHT? | 11 |
| Wie ist unsere Welt entstanden? | 12 |
| Wie entdecken wir unser grenzenloses inneres Potential? | 14 |
| Wir werden zum Kanal für einen unendlichen Ausdruck | 17 |
| KAPITEL 2 – SAMYAMA | 21 |
| Die Yoga Sutren des Patanjali | 22 |
| Die Samyama-Technik | 24 |
| <i>Erklärung der Samyama-Technik</i> | 27 |
| <i>Sutren für eine ausgeglichene Reinigung und Öffnung</i> | 30 |
| <i>Moralische Selbstregulierung</i> | 33 |
| Fragen und Antworten zur täglichen Praxis | 37 |
| <i>Da scheint sich nicht viel zu tun beim Samyama. Bin ich dafür schon bereit?</i> | 37 |
| <i>Welcher Unterschied besteht zwischen dem Aufgreifen und Loslassen des Wortes „Liebe“ und der Kontemplation von „Liebe“ während des Samyama?</i> | 37 |
| <i>Ich habe Schwierigkeiten, mich an das 15-Sekunden-Intervall zu halten. Hast du irgendwelche Vorschläge? Und warum 15 Sekunden?</i> | 39 |
| <i>Ist es in Ordnung, wenn man sich während der Samyama-Praxis verliert? Und wenn ich mir bewusst werde, dass es dazu gekommen ist, was tue ich dann?</i> | 41 |
| <i>Ich habe gehört, dass Konzentration eines der entscheidenden Elemente bei der Samyama-Praxis ist, doch du erwähnst diese überhaupt nicht. Warum?</i> | 42 |
| <i>Ist das Üben von Samyama, um damit persönliche Kräfte zu erhalten, falsch? Ist es gefährlich?</i> | 45 |

| | |
|---|----|
| <i>Bei mir kommt es manchmal während des Samyama zu schnellem Atmen und Regungen des Körpers. Was ist das?</i> | |
| <i>Wenn wir unsere Sutren in der Samyama-Übung systematisch loslassen, beginnt sich innere Stille auf eine besondere, dem Charakter des verwendeten Sutras entsprechende Weise in uns hineinzubewegen und dies veranlasst dann ganz verschiedene Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle. Die Ursache dafür ist die Reinigung, die sich in unserem Nervensystem vollzieht. Die Bewegung innerer Stille nach außen kann ebenso als sich durch uns bewegende Energie erfahren werden, die wiederum körperliche Symptome wie Veränderungen in der Atmung oder körperliche Regungen zur Folge haben kann.</i> | 46 |
| <i>Ich bin während des Samyama und für einige Zeit danach mit hellem Licht und angenehmer Energie angefüllt. Ist das das richtige Ergebnis?</i> | 48 |
| <i>Warum fühle ich mich manchmal nach meiner Samyama-Praxis nervös und gereizt?</i> | 48 |
| <i>Was will man letztendlich mit Samyama erreichen?</i> | 49 |
| Symptome für Reinigung und Öffnung | 49 |
| <i>Symptome 51</i> | |
| Selbstabstimmung | 54 |
| Das Aufkommen des aktiven Zeugen | 58 |
| KAPITEL 3 – ERWEITERTE ANWENDUNGEN | 61 |
| Kosmisches Samyama und Yoga Nidra | 62 |
| <i>Die Übung des kosmischen Samyama</i> | 64 |
| Samyama und Yoga-Stellungen (Asanas) | 71 |
| Gebete und die Prinzipien von Samyama | 74 |
| <i>Praktisches Beispiel eines Samyama-Gebetes</i> | 76 |
| <i>Samyama-Gebete für die Lösung von globalen Problemen</i> | 78 |
| Samyama im täglichen Leben | 83 |
| <i>Sich bewegende Stille und aktive Hingabe</i> | 83 |
| <i>Natürliche Selbstanalyse</i> | 85 |
| <i>Absichtsvolles göttliches Fließen</i> | 86 |
| <i>Transformation karmischer Einflüsse</i> | 86 |
| Siddhis – Übernatürliche Kräfte | 88 |

| | |
|---|------------|
| Die Bedeutung eines methodischen Ansatzes | 91 |
| KAPITEL 4 – STILLE IM HANDELN | 95 |
| Die Beziehung zwischen innerer Stille und Ekstase | 96 |
| Fliegen auf den Schwingen ekstatischer Glückseligkeit | 97 |
| Lass los und lass Gott zu | 99 |
| ANHANG | 102 |
| Die Samyama Sutren des Patanjali | 102 |
| Forschungsarbeit für gut eingeführte Übende | 104 |
| WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT | 110 |