

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Georg Feuerstein	9	
Einleitung	11	
TEIL I		
<i>Die Wurzeln des Yoga und Ayurveda</i>		
<i>Eine ganzheitliche Sicht des Universums und des einzelnen Menschen ...</i>		15
1. Yoga und Ayurveda		
Wissenschaften von der Selbstverwirklichung und von der Selbstheilung	17	
Yoga und Ayurveda	17	
Yoga und Ayurveda im Westen	19	
2. Dharma und Tattva		
Die universelle Philosophie des Yoga und Ayurveda	21	
Der Weg des Dharma	21	
Brahman, die höchste Wirklichkeit	24	
Atman, das universelle Selbst	25	
Samkhya, die kosmische Wissenschaft	26	
Purusha, das reine Bewusstsein	26	
Gott, der Herr des Kosmos	27	
Die 24 kosmischen Prinzipien	28	
3. Die drei Gunas und die Natur des Geistes		
Die Ur-Natur und die drei Gunas	37	
Die Gesetze der Gunas	38	
4. Der Tanz der Doshas		
Ayurvedische Konstitution und Yoga	45	
Die drei großen kosmischen Kräfte	45	
Die drei Doshas	46	
Vata Dosha	48	
Pitta Dosha	49	
Kapha Dosha	50	
Die Doshas als Bestandteile der Konstitution	51	
Die biologische und die spirituelle Persönlichkeit	51	
5. Die Wege des Yoga		
Raja-Yoga, der integrale Pfad	57	
Die acht Glieder des Yoga	58	
Die einzelnen Yoga-Wege	62	
Der ayurvedische Yoga	68	

TEIL II

Die Energien im Yoga und Ayurveda

<i>Geheimnisse der Transformation</i>	71
---	----

6. Die Seele und ihre Körper 73

Die drei Körper – Umhüllungen für die Seele	73
---	----

Der kausale Körper, die Magnetsphäre der Seele	74
--	----

2. Der subtile oder elektrische Körper	82
--	----

3. Der physische oder elementare Körper	85
---	----

7. Prana, Tejas und Ojas

Geheimnisse der Yoga-Alchemie	91
---	----

Begriffsbestimmung von Prana, Tejas und Ojas	91
--	----

Die Funktionen von Prana, Tejas und Ojas	93
--	----

Prana, Tejas und Ojas stärken	98
---	----

8. Agni-Yoga

Das innere Feuer zügeln	105
-----------------------------------	-----

Agni, das Prinzip des Feuers	105
--	-----

Yoga und Ayurveda als Feuerrituale	106
--	-----

Die sieben Agnis und die fünf Koshas	109
--	-----

Die fünf Agnis der Koshas und die Glieder des Yoga	112
--	-----

Die Stärkung der sieben Agnis	114
---	-----

9. Geheimnisse der fünf Pranas 117

Prana, die Ur-Energie	117
---------------------------------	-----

Die fünf Pranas	120
---------------------------	-----

Wie die Pranas den physischen Körper hervorbringen	125
--	-----

Die tieferen Ebenen von Prana	127
---	-----

10. Kundalini und die Chakras

Das Erwachen des subtilen Körpers	129
---	-----

Die sieben Chakras	129
------------------------------	-----

Kundalini und die Chakras	135
-------------------------------------	-----

Kosmische Aspekte der Chakras	136
---	-----

Chakras, Erfahrung und Macht	138
--	-----

11. Die Nadis

Das System der Energiekanäle von Geist und Prana	141
--	-----

Die Nadis als System miteinander verbundener Energiekanäle	141
--	-----

Chitta Nadi, der Kanal des Geistes oder des Bewusstseins	142
--	-----

Chitta Nadi und die äußeren Kanäle	145
--	-----

Die vierzehn Kanäle des subtilen Körpers	147
--	-----

Die vierzehn Hauptnadis	148
-----------------------------------	-----

Die Lage der Nadis	151
------------------------------	-----

Die Behandlung der vierzehn Nadis	152
---	-----

TEIL III

Yoga und Ayurveda in der Praxis

Techniken der inneren Transformation 155

12. Ernährung im Yoga und im Ayurveda

Ähnlichkeiten und Unterschiede	157
Alles im Universum ist Nahrung	157
Rohe oder gekochte Nahrung?	159
Yoga, Fleisch und Ahimsa	161
Das moderne Dilemma: Die Ära der schlechten Nahrung	163
Die Sattva-Diät	167
Sattva-Diät für die Doshas	168
Die Prana-Diät	169

13. Soma zubereiten

Kräuter für Yoga-Schüler	173
Die Bedeutung von Heilkräutern	173
Kräuter und Soma	174
Kräuter und Prana	176
Kräuter für den Körper und für Hatha Yoga	176
Kräuter für die fünf Pranas	177
Kräuter für den Geist und für die Meditation	178
Die Dosha-Typen und Yoga	179
Spezielle Kräuter für die Yogapraxis	181
Aromatische Kräuter, Öle und Räucherwerk	188
Ölmassage und Yoga	188
Nasya und der Neti-Topf	189
Pancha Karma	189

14. Asanas

Yoga-Stellungen für Gesundheit und Bewusstheit	191
Asanas halten den Körper in optimaler Gesundheit	191
Asanas und Yoga	192
Asanas und Ayurveda	193
Der Zweck der Asanas	193
Die Bedeutung der Asanas	196
Asanas und Alter	196
Asanas und Massage	197
Asanas und die Konstitution	198
Wie praktiziert man Asanas?	198
Yoga-Stellungen für den Vata-Typ	200
Yoga-Stellungen für den Pitta-Typ	202
Yoga-Stellungen für den Kapha-Typ	203
Gute Asanas für die Doshas	205
Beschreibung einiger Asanas	207

I. Asanas im Sitzen	208
II. Asanas im Stehen	211
III. Umkehrstellungen (Kopf- und Schulterstand)	214
IV. Rückwärtsbeugungen	216
V. Vorwärtsbeugungen	217
VI. Drehungen	219
Die abschließende Stellung für jede Asana-Praxis	221
15. Pranayama	
Methoden zur Beherrschung des Atems	223
Pranayama – eine der wichtigsten Methoden des Yoga	223
Wie beeinflusst man Prana?	225
Arten des Pranayama	229
Atemübungen für die fünf Pranas	231
Atemübungen für die Nadis	234
Erwärmende Pranayama-Übungen	237
Kühlende Pranayama-Übungen	238
Anmerkungen zum Pranayama	238
Pranayama für die verschiedenen Konstitutionstypen	239
Pranayama und die Pfade des Yoga	240
16. Pratyahara	
Der vergessene Zweig des Yoga	241
Pratyahara –	
Bindeglied zwischen inneren und äußeren Aspekten des Yoga	241
Was ist Pratyahara?	242
1. Beherrschung der Sinne	243
2. Beherrschung von Prana	247
3. Beherrschung des Handelns	247
4. Rückzug des Geistes	248
Pratyahara und die anderen Glieder des Yoga	249
Pratyahara und Ayurveda	250
17. Mantra Purusha	
Der Klangkörper	253
Mantra – heilige Laute der Energie	253
Mantra Purusha	254
Übungen zur Stärkung und Entspannung des Mantra Purusha	258
Andere Möglichkeiten, das Sanskrit-Alphabet zu nutzen	258
Wichtige Bija-Mantras (Keimsilben)	260
Die vier großen Mantras der Göttin	260
18. Meditation und der Geist	263
Meditation beruht auf Einsicht in den Geist	263
Körper und Geist	264
Geist und Prana	265

Die Dosha-Typen und die Ebenen des Geistes	265
Meditation im Ayurveda	266
Der Hintergrund der Meditation	268
Meditation und Gebet	269
Samkalpa: Willenskraft heilt und transformiert	271
Besondere Formen der Meditation	273
Das richtige Umfeld für die Meditation	275
Meditation für die drei Doshas	278
ANHANG 1	
<i>Die Philosophie der Veden</i>	287
Die Veden	287
Ayurveda und die Veden	293
Die vedische Astrologie	294
ANHANG 2	
<i>Anmerkungen</i>	296
ANHANG 3	
<i>Sanskrit-Glossar</i>	299
ANHANG 4	
<i>Die Aussprache des Sanskrit</i>	303
ANHANG 5	
<i>Literaturverzeichnis</i>	304
Wichtige Anschriften	307
Über den Autor	308