

Inhalt

Grundlagen des Kundalini-Yoga – des Yoga der Energie	9
Kundalini-Yoga im modernen Zeitalter	9
Was ist Kundalini?	16
Kundalini-Yoga im Vergleich mit anderen Yoga-Wegen	20
Grundpraktiken im Kundalini-Yoga	24
Hatha-Yoga	25
Mantra-Yoga	28
Nada-Yoga	29
Yantra-Yoga	29
Laya-Yoga	30
 Tantrismus	33
Einführung	33
Geschichte des Tantrismus	35
Göttinnenverehrung im Tantrismus	38
Shiva-Shakti-Philosophie	42
 Feinstoffphysiologie	55
Drei Körper und fünf Hüllen	55
Prana, die Lebensenergie	60
Parapsychologische Phänomene	64
Die fünf äußeren Quellen des Prana	69
Erde – feste Nahrung	70
Wasser: Flüssige Nahrung, Getränke	72
Feuer: Sonnenlicht	72
Luft: Bewusstes Atmen	73
Äther: Kraft von anderen Menschen und von Kraftorten	75
Wie verhindere ich, Energie zu verlieren?	77
Kundalini und Prana	79
Die fünf Haupt-Pranas und ihre Sublimierung in Ojas	85

Prana-Vayu	87
Apana-Vayu	88
Samana-Vayu	90
Vyana-Vayu	92
Udana-Vayu	94
Die fünf Neben-Vayus	95
Sublimierung von Wünschen, Emotionen und Bedürfnissen ..	96
Prana, Nadis und Chakras	98
Die Nadis, ihre Funktionen und Reinigung	100
Die drei Haupt-Nadis und ihre Funktionen	102
Swara-Yoga: Praktische Anwendung des Wissens	
um die drei Nadis im Alltag	104
Elf weitere wichtige Nadis	111
Ha-Tha: Die Speicher von Sonne und Mond	113
Kanda, der Ursprung aller Nadis	118
Die sieben Haupt-Chakras und ihre Funktionen	120
Die drei Granthis	125
Kundalini-Erweckungserfahrungen und	
andere Energiephänomene	127
Außergewöhnliche Bewusstseinszustände	127
Reinigungserfahrungen auf dem spirituellen Weg	136
Körperliche Reinigungserfahrungen	137
Energetische Reinigungserfahrungen	137
Emotionale Reinigungserfahrungen	138
Geistige Reinigungserfahrungen	138
Astralerfahrungen	138
Spirituelle Erfahrungen	141
Kundalini-Erweckungserfahrungen	143
Umgang mit Energie-Phänomenen	
ohne Kundalini-Erweckung	152
Prana-Aktivierung	152
Vata-Übersteuerung	152
Pitta-Übersteuerung	155
Trance und Ekstase	157
Psychosen und andere psychischen Störungen	157
Umgang mit echten Kundalini-Erweckungserfahrungen	162
Charakteristika und Ablauf	162

Ratschlag eins: Mut, Vertrauen, Loslassen	166
Ratschlag zwei: Gebet, Mantra	167
Ratschlag drei: Erst geschehen lassen – dann steuern lernen	168
Ratschlag vier: Suche kompetenten Rat	169
Ratschlag fünf: Lebe ein reines Leben und übe reinigende Praktiken	170
Ratschlag sechs: Kühle dein System mit Mondenergie	172
Ratschlag sieben: Erde dich	173
Ratschlag acht: Reduziere oder erhöhe energieerweckende Praktiken	175
Ratschlag neun: Bleibe demütig, aber schreite weiter voran ..	176
Ratschlag zehn: Übe uneigennütigen Dienst	176
Tipps für Yoga-Lehrer und alle, die spirituelle Aspiranten begleiten	177
Kundalini und spiritueller Fortschritt	179
 Schlusswort: Kundalini, Evolution und das Neue Zeitalter ...	 181
 Danksagung	 183
Glossar	184
Literaturverzeichnis	191
Yoga-Vidya-Zentren	192
Über den Autor	193