

# Inhalt

Vorwort	9
Erstes Kapitel	
Von der Dualität – Vereinigung und Trennung	13
<i>Eine Geschichte zum Reflektieren</i>	17
Zweites Kapitel	
Drei Ziele vor Augen haben – Emotionale, materielle und berufliche Erfüllung durch Taten	19
<i>Anregungen aus dem Yoga für den Alltag</i>	24
Drittes Kapitel	
Vier Gefühle für den Yogaweg – Liebe, Mitempfinden, Mut und Gelassenheit	27
<i>Gefühle in Liebeskonflikten und Berufsstress – Anwendungsbeispiele</i>	37
Viertes Kapitel	
Fünf Kräfte, die verwickeln – Täuschung, Selbstbezogenheit, Gier, Ablehnung und Angst	41
<i>Anregung zum Reflektieren</i>	49

## Fünftes Kapitel

Das Genießen von acht Zuständen	50
<i>Anregung zum Reflektieren</i>	56
Leitfaden durch die Gefühle	57
I. <i>Liebe als Shringara-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über den Bann der Anziehung</i>	57
II. <i>Heiterkeit als Hasya-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über das Loslassen der Norm</i>	62
III. <i>Ekel als Bibhatsa-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über den Einfluss der Abneigung</i>	64
IV. <i>Angst als Bhayanaka-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über das Nachlassen des Vertrauens.</i>	67
V. <i>Zorn als Raudra-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über den Energiestrom der Gerechtigkeit</i>	69
VI. <i>Mitempfinden als Karuna-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über das Leiden, das Mitgefühl schafft</i>	72
VII. <i>Mut als Vira-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über die Tatkraft aus Erhabenheit</i>	74
VIII. <i>Erstaunen als Adbhuta-Rasa –</i> <i>Beobachtungen über die Offenbarung des Mysteriums</i>	76

## Sechstes Kapitel

Neun Blockaden sprengen	79
-------------------------	----

Die Antarayas	83
I. Unwohlsein	83
<i>Übung: Die natürliche Atmung</i>	86
II. Unbeweglich sein	88
<i>Übung: Die entspannte Atmung</i>	90
III. Unentschieden sein	92
<i>Übung: Die kontrollierte Atmung</i>	95
IV. Ungeduldig sein	97
<i>Übung: Das Weiten des Ausatmens</i>	99
V. Uninteressiert sein	101
<i>Übung: Der Weg zu einer aktiven Atmung</i>	103
VI. Unkonzentriert sein	106
<i>Übung: Anteilnehmen an der Atmung</i>	108
VII. Uneinsichtig sein	110
<i>Übung: Die kontrollierte Atmung</i>	112
VIII. Ungläubig sein	115
<i>Übung: Die volle Atmung</i>	118
IX. Unbeständig sein	120
<i>Übung: Das Herz der Atmung</i>	123
Siebtes Kapitel	
Alles hingeben – Ganzheitliches Fühlen	125
<i>Anregung zum Reflektieren</i>	132

Achstes Kapitel	
Die acht Gegebenheiten in der Liebe – Astanayika	133
<i>I. Die Erfüllte</i>	137
<i>II. Die Wartende</i>	139
<i>III. Die Getrennte</i>	141
<i>IV. Die Scheltende</i>	143
<i>V. Die Klagende</i>	145
<i>VI. Die Erwachende</i>	147
<i>VII. Die Erkennende</i>	149
<i>VIII. Die Bedingungslose</i>	151
Neuntes Kapitel	
Ardhanarishvara – zweigeteiltes Eines – Die Einheit von Mann und Frau	153
<i>Anregung für die Meditation – unsere andere Hälfte</i>	156
Glossar	
Literaturverzeichnis	158
	160