

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Georg Feuerstein	9
Einleitung	11
TEIL I	
Die Wurzeln des Yoga und Ayurveda	
<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

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	
<i>Yoga und Ayurveda in der Praxis</i>	
<i>Techniken der inneren Transformation</i>	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>	298
ANHANG 4	
<i>Die Aussprache des Sanskrit</i>	302
ANHANG 5	
<i>Literaturverzeichnis</i>	303
Über David Frawley	306