

# Inhaltsverzeichnis

**Anmerkung:** Ein Sternchen (\*) bezeichnet eine Lektion, die - jeweils am Ende angehängt – zusätzliches Material bietet, das über dasjenige der Original-Lektionen hinausgeht. Eine Auflistung der Zusätze findet sich im Anschluss an das Inhaltsverzeichnis.

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	6
Einführung .....	7
Inhaltsverzeichnis .....	9
Liste der Zusätze und Abbildungen .....	15
Abbildungen.....	15
Anmerkung zu den nicht genutzten Lektionsnummern .....	16
Haftungsausschluss.....	17

## Die Haupt-Lektionen

Lektion 10 – Warum diese Erörterung?.....	20
Lektion 11 – Was ist Yoga? Was ist Religion? .....	22
Lektion 12 – Der wichtigste Bestandteil – Wunsch .....	24
Lektion 13* – Meditation – Wecken der ruhenden Saat.....	25
Lektion 14 – Es geschieht nicht viel .....	28
Lektion 15 – Ruhelosigkeit .....	29
Lektion 16 – Glückseligkeit .....	31
Lektion 17 – Habe ich geschlafen? .....	32
Lektion 18 – Zeit finden .....	33
Lektion 19 – Welcher Tradition soll man folgen?.....	35
Lektion 20 – Erleuchtung ohne Gott?.....	36
Lektion 21 – Meditationsobjekte.....	38
Lektion 22 – Schwingungsqualität des Mantras.....	39
Lektion 23 – Die Uhr im Auge behalten.....	40
Lektion 24 – Kann Meditation Krankheiten heilen? .....	41
Lektion 25 – Auswirkungen bei extremen Stresssituationen?.....	42
Lektion 27 – Ort des Mantras.....	43
Lektion 28 – Werde ich zum „Weichei“? .....	44
Lektion 29* – Alkohol, Tabak und Drogen .....	45
Lektion 30 – Ernährung und Meditation .....	47
Lektion 31 – Die freie Natur genießen .....	48
Lektion 33 – Eine neue Art des Sitzens beim Meditieren .....	49
Lektion 34 – Meditation und Weltprobleme .....	51
Lektion 34 – Meditation und Weltprobleme .....	51
Lektion 35 – Meilensteine der Erleuchtung.....	52
Lektion 36 – Meditation und die fünfte Dimension .....	54
Lektion 37 – Gruppenmeditation .....	55
Lektion 38 – Was ist der Zeitplan oder wie schnell soll ich vorgehen?.....	57
Lektion 39 – Pranayama – Der Boden des Nervensystems wird bestellt.....	60
Lektion 41* – Die Wirbelsäulenatmung.....	61
Lektion 42 – Ist dieses Pranayama etwas Natürliches?.....	63
Lektion 43 –Die Beziehung zwischen Pranayama und Meditation.....	64
Lektion 44* – Wie finde ich den Wirbelsäulennerv?.....	66
Lektion 45 – Die Atmung verlangsamt sich beim Pranayama .....	68
Lektion 46 – Was ist bei der Wirbelsäulenatmung der Weg nach oben?.....	70

Leichte Lektionen für ein ekstatisches Leben – 9

Lektion 47* – Chakren?	71
Lektion 48 – Pranayama und Gesundheit	73
Lektion 49 – Schwitzen beim Pranayama	74
Lektion 50 – Das Zeitmanagement des Pranayama	75
Lektion 51 – Sonderbares Glücken beim Pranayama	77
Lektion 52 – Der große kleine Nerv	78
Lektion 53 – Licht und Ton beim Pranayama	79
Lektion 54 – Kundalini – ein Codewort für Sex	81
Lektion 55 – Mulabandha – Stimulation der Sexualenergie nach oben	83
Lektion 56 – Sambhavi – Öffnung des dritten Auges	85
Lektion 57 – Der Guru ist in mir?	88
Lektion 58 – Schritt für Schritt	89
Lektion 59 – Ein paar Einzelheiten zu Mantrén	91
Lektion 60 – Plötzliche Unterbrechungen	93
Lektion 62 – Dauer eines Zyklus Wirbelsäulenatmung?	94
Lektion 63 – Kühle und warme Ströme beim Pranayama	95
Lektion 64 – Der ekstatische Silberfaden	97
Lektion 65 – Die Zirbeldrüse und die Hypophyse	98
Lektion 66 – Ankommen, nicht Abfahren	99
Lektion 67 – Bhakti – Die Wissenschaft der Hingabe	100
Lektion 68 – Traumatische Erfahrungen und Bhakti	103
Lektion 69 – Kundalini-Symptome, Unausgewogenheiten und Gegenmittel	104
Lektion 71* – Yoga Asanas – Ein wundervoller Milliarden-Markt	107
Die Asana Grundausrüstung	109
Verkürzte Asana Grundausrüstung	112
Lektion 72 – "Bitte sag mir genau, was ich tun soll."	115
Lektion 73 – Mehr zu Chakren	116
Lektion 74 – Für dieses und für das nächste Leben	118
Lektion 75 – Siddhasana – In einer Quelle von Ekstase leben	119
Lektion 76 – "Siddhis: Sind diese Fähigkeiten etwas Reales?"	122
Lektion 77 – Noch mehr zu den Chakren	123
Lektion 78 – Vergnügen und der Pfad	125
Lektion 79 – Auffrischende Anmerkungen zum Mantra	126
Lektion 80* – Körperliche Fitness und Yoga	127
Aerobic-Übungen	127
Muskelaufbau	128
Lektion 81 – Geh ich vielleicht zu schnell vor?	131
Lektion 83 – Da ist sie ja – Kundalini zumindest	132
Lektion 84 – Die Kunst nichts zu tun	134
Lektion 85 – Nochmals zu den Erleuchtungsmeilensteinen	135
Lektion 86 – Wie finde ich meine Meditationsroutine?	138
Lektion 88 – Der Zauber von Bhakti	140
Lektion 89 – Der Hermesstab: Ein Schnappschuss von dir und mir	141
Lektion 90 – Caduceus-Berichtigung und Wiederholung zu Ida und Pingala	142
Lektion 91* – Yoni Mudra Kumbhaka – Reinigung des dritten Auges und mehr	144
Lektion 92 – Der Stern	149
Lektion 93 – Zeitenwende	152
Lektion 94 – Einige Tipps für die Hausreinigung	154
Lektion 95 – Das Stabilisieren der Ekstase	156
Lektion 96 – Wiederholung zur Wirbelsäulenatmung für Einsteiger	157
Lektion 97 – Tantra: Hilfe für Sexbesessene und gewöhnliche Liebhaber	158
Lektion 98 – Yoga und Heirat	159
Lektion 99 – Das vordere und das hintere Ende der Übungen	160

Lektion 100 – Was ist Erleuchtung?	162
Lektion 101 – Was ist Brahmacharya?	163
Lektion 102 – Die Bedeutung einer langfristig ruhig laufenden Meditationsroutine	164
Lektion 103 – Schicksal und freier Wille	165
Lektion 104 – Hartnäckige Energieblockaden	166
Lektion 105 – Mit Mulabandha auf eine Wand treffen	168
Lektion 106 – Mantra und Atmung in der Meditation	169
Lektion 107 – Selbstabstimmung bei den Yoga-Stellungen und in den Übungen	170
Lektion 108* – Kechari Mudra – Ein Riesenschritt für die Menschheit	171
Lektion 109 – Bhakti, Meditation und innere Stille	179
Lektion 110 – Romantische Liebe	180
Lektion 112 – Bhakti – nah und persönlich	181
Lektion 113 – Glückseligkeit, Ekstase und göttliche Liebe	183
Lektion 114* – Kechari – „Kehlhemmung“ in Stufe 1	185
Lektion 115 – Mantra, Sprache und Bedeutung	187
Lektion 116 – Meditation – Erste Mantra-Erweiterung	188
Lektion 117 – Wie findet man ein Mantra ohne Bedeutung?	189
Lektion 118 – Starker Pulsschlag in der Meditation	190
Lektion 119 – Einige andere Herangehensweisen an Mulabandha	191
Lektion 120 – „Wie wird man erleuchtet?“	192
Lektion 121 – Pratyahara: Ausweitung der Sinne nach innen	194
Lektion 122 – Zeugenschaft	195
Lektion 124 – Wie hält man es einfach?	197
Lektion 125 – Hitze der Kundalini	198
Lektion 126 – Beziehung zwischen Pratyahara, Intellekt und Bhakti	200
Lektion 127 – Siddhasana oder Padmasana (Lotussitz)?	201
Lektion 128 – Siddhasana und Druck im Kopf	202
Lektion 129 – Nauli – Kundalini mit deinen Bauchmuskeln aufsteigen lassen	203
Lektion 130 – Vibrationen an der Wurzel	206
Lektion 131 – Koordination von Sambhavi mit der Wirbelsäulenatmung	207
Lektion 132 – Was ist Sünde?	210
Lektion 133 – Nektar	212
Lektion 134 – Yoga und die westliche Psychologie	213
Lektion 135* – Kundalini-Ströme in den Beinen und Armen	215
Lektion 136 – Vigyan Bhairav Tantra – die 112 Techniken	218
Lektion 137 – Mit beiden Füßen ins Paradies	219
Lektion 138 – Möchtest du rekonditioniert werden?	220
Lektion 139 – Dynamisches Jalandhara – Die Kinnpumpe	221
Lektion 140* – Kinnpumpe: Koordination der Rotation des Kopfes mit der Atmung	224
Lektion 143 – Kinnpumpe – Auswirkungen auf den unteren Teil des Körpers	225
Lektion 144 – Kinnpumpe lite (ohne Kumbhaka)	227
Lektion 145 – Übertreiben mit Asanas (Körperstellungen)	229
Lektion 146 – Shaktipat: Direkte Übertragung spiritueller Energie	230
Lektion 147 – Die Abfolge von Asanas, Pranayama und Meditation	231
Lektion 148 – Warum macht man die Übungen zweimal am Tag?	232
Lektion 149 – Die Acht Glieder des Yoga und Samyama – Auflösen der Finsternis	233
Lektion 150 – Samyama-Übung	237
Lektion 151 – Samyama: Eingewöhnen in die Sutren	240
Lektion 152 – Über Bedeutungen nachdenken vs. Ausführen der Samyama-Übung	242
Lektion 153 – Übersetzungen der Yoga-Sutren und wie man „übernormal“ wird	243
Lektion 154 – Samyama: „Loslassen und Gott zulassen“	245
Lektion 155 – Samyama: Leichtigkeit, Taumeln ... und Levitation?	246
Lektion 156 – Muladhara/Wurzel und Integration von Übungen	247

Lektion 157 – Was ist innere Stille?.....	248
Lektion 158 – Zu entspannt in der Meditation?.....	250
Lektion 159 – Zu viele Gedanken in der Meditation?.....	251
Lektion 160 – Extreme Sensibilität bezüglich der Meditation – was kann man tun?.....	252
Lektion 161 – Dunkle Nächte und der Anstieg innerer Stille.....	254
Lektion 163 – Unvergleichliche Klarheit.....	256
Lektion 164 – Kräfte des Menschen.....	257
Lektion 165 – Wunsch und Veränderung.....	258
Lektion 166 – „Bezahl dafür, indem du es weitergibst“ oder „Das Glücksprinzip“.....	259
Lektion 167 – Von der Luft und dem Sonnenlicht alleine leben?.....	261
Lektion 168 – Ist Schmerz eine Voraussetzung für inneren Frieden?.....	262
Lektion 169 – Ist das die ekstatische Leitfähigkeit?.....	263
Lektion 170 – Ist das die Kundalini?.....	264
Lektion 171 – Wirbelsäulen-Bastrika-Pranayama – Hochdruckreinigung für dein Karma.....	265
Lektion 172 – Die Energie des Wirbelsäulen-Bastrika, Schlaf und Zeit für die Übungsroutine.....	267
Lektion 173* – Die Dauer eines Zyklus mit Wirbelsäulen-Bastrika.....	268
Lektion 174 – Sex und Sambhavi.....	270
Lektion 175 – Neue Erfahrungen.....	272
Lektion 176 – Analyse von Samyama.....	273
Lektion 177 – Fortgeschrittenes Siddhasana.....	275
Lektion 178 – Dharma.....	276
Lektion 179 – Noch einmal zum Stern.....	277
Lektion 180 – Mit der Meditation großartig beginnen.....	278
Lektion 181 – Erwartungen und unsere Zeitleiste.....	280
Lektion 182* – Gesunde Skepsis.....	281
Lektion 183 – Unwillkürliche Regungen und automatisches Yoga.....	285
Lektion 184 – Teleportation, Samyama & Siddhis.....	286
Lektion 185 – Die Rolle des Intellekts.....	287
Lektion 186 – Meditation – Zweite Mantra-Erweiterung.....	289
Lektion 187 – Das Einrichten und die Aufrechterhaltung täglicher Übung.....	292
Lektion 188* – Mantra Design 101.....	293
Lektion 189 – Wo ist das dritte Auge?.....	297
Lektion 190 – Sambhavi während der Meditation?.....	298
Lektion 191 – Wie kultiviert man ekstatische Leitfähigkeit?.....	299
Lektion 192 – Tipps zu Kechari.....	300
Lektion 193 – Wie dehnt man die Übungszeit gefahrlos aus.....	301
Lektion 194 – Mehr Lichtblitze.....	302
Lektion 195 – Mantra, Gedanken und Aufmerksamkeit.....	303
Lektion 196 – Einen Klang im Geist verfeinern.....	305
Lektion 197 – Kechari Empfindungen.....	306
Lektion 198 – Zielgerichtetes Bastrika – Ein Laser für die karmische Reinigung.....	307
Lektion 199 – Wie man beim Öffnen der Krone vorgeht.....	309
Lektion 200* – Eine sensibel Meditierende – Fortsetzung.....	312
Lektion 201 – Das Drama einer vorzeitigen Kronen-Öffnung.....	315
Lektion 202 – Freie Form vs. strukturierte Übungen.....	319
Lektion 203 – Überlegungen zu einigen außergewöhnlichen Erlebnissen.....	321
Lektion 204* – Zusammenfassung von Prinzipien, Fähigkeiten und Übungen.....	325
Lektion 205 – Mehr zu Kechari.....	331
Lektion 206 – Variationen der Wirbelsäulenatmung.....	332
Lektion 207 – Links- oder rechtsseitiges Ungleichgewicht.....	333
Lektion 208 – Innere Energiekollisionen und starke Emotionen.....	334
Lektion 209 – Wie bringt man die tägliche Praxis mit einem vollen Terminplan in Einklang?.....	335
Lektion 210 – Wie man mit automatischem Yoga und Siddhis umgeht.....	339

Lektion 212 – Ganzkörper-Mudra .....	340
Lektion 213 – Bewusstes Schlafen .....	341
Lektion 214 – Wie finden wir unseren spirituellen „Haken“ .....	342
Lektion 216 – Kundalini-Stöße und Selbstabstimmung in den Übungen.....	344
Lektion 217 – Verantwortung .....	346
Lektion 218 – Meditation, Sensibilität und Bewegungen mit dem Kopf.....	347
Lektion 219 – Gereiztheit während der Aktivitäten .....	349
Lektion 220 – Öffnung des Herz-Chakra .....	351
Lektion 221 – Erweiterung des Herzraums .....	353
Lektion 222 – Glocken im inneren Weltraum? .....	355
Lektion 223 – Kechari Stufe eineinhalb? (ein Dialog) .....	356
Lektion 224 – Automatisches Kechari und Visionen .....	359
Lektion 225 – Der Himmel klart auf.....	360
Lektion 226 – Unser Geist erreicht höhere Ebenen .....	361
Lektion 227 – Meditation, Aktivität und Schlaf.....	363
Lektion 228 – Herzöffnung und Dienst.....	364
Lektion 229* – Wirbelsäulenatmung im inneren Weltraum.....	365
Lektion 230* – Die Krone und das dritte Auge .....	367
Lektion 231 – Staubige Räume .....	369
Lektion 232 – Meditation und automatischer Yoga (ein Dialog).....	371
Lektion 233 – Yoga und religiöser Glaube .....	379
Lektion 234 – Innere Weisheit scheint durch.....	380
Lektion 235 – Das Verschmelzen innerer Stille mit Ekstase .....	381

## Die Tantra-Lektionen

Lektion T1 – Was ist Tantra-Yoga?.....	384
Lektion T2 – Meditation, Bhakti und tantrischer Sex .....	386
Lektion T4 – Die Rückhaltungsmethode – Eine Himmelsleiter .....	389
Lektion T5 – Das Blockieren der männlichen Ejakulation – Anbringen von Stützrädern.....	392
Lektion T7 – Die Rolle der Frau: Nichts weniger als „anbetungswürdige Göttin“ .....	394
Lektion T9 – Das Verhältnis zwischen Brahmacharya, tantrischem Sex und Zölibat.....	397
Lektion T10 – Sexuelle Heilung .....	399
Lektion T11 – Blockieren und die Entwicklung der spirituellen Biologie .....	401
Lektion T12 – Feuchte Träume und vorzeitige Ejakulation .....	403
Lektion T13* – Nach oben drängende Energie beim Urinieren.....	404
Lektion T14 – Eine glückliche Frau .....	405
Lektion T15 – Freuden der Lust .....	406
Lektion T16 – Was ist die beste tantrische Praxis? .....	407
Lektion T17 – Wiedereinforderung der Einheit von Körper und Seele.....	409
Lektion T18 – Erleuchtung mit oder ohne Orgasmus?.....	410
Lektion T19 – Sex, Liebe und Bhakti.....	411
Lektion T21 – Ein sehr alter Ratschlag für tantrischen Sex.....	413
Lektion T22 – Die Kundalini und die sexuelle Anziehung von Guru und Gott.....	414
Lektion T23 – Die Zählmethode – Wie man <i>vororgasmisch</i> bleibt .....	416
Lektion T24 – Tantrische Masturbation bei den sitzenden Übungen.....	418
Lektion T25* – Sri Vidya – Die Erfüllung des Tantra.....	420
Lektion T27 – Die Suche nach unendlicher Intimität .....	422
Lektion T28* – Fortgeschrittenes Siddhasana für Frauen und Männer .....	423
Lektion T29 – Schlafender Lingam (Penis) .....	427
Lektion T30* – Vajroli Mudra .....	429
Lektion T31 – Ständiges Kommen .....	431
Lektion T32* – Menstruation, Yoga und Amaroli.....	433

Lektion T33 – Wirbelsäulenatmung während tantrischem Sex?.....	436
Lektion T34* – Kechari und der „Geheime Ort“.....	438
Lektion T35 – Ekstatischer Reflex beim Sex.....	443
Thematisches Verzeichnis (Verweise auf Lektionsnummern).....	446
Weitere FYÜ-Schriften und Support.....	452