

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	4
Einleitung	5
Kapitel 1 – Wie werden Wunder gemacht?	11
Wie ist unsere Welt entstanden?	12
Wie entdecken wir unser grenzenloses inneres Potential?	14
Wir werden zum Kanal für einen unendlichen Ausdruck.	17
Kapitel 2 – Samyama.....	21
Die Yoga Sutren des Patanjali.....	22
Die Samyama-Technik.....	24
Die Erklärung der Samyama-Technik	27
Sutren für eine ausgeglichene Reinigung und Öffnung.....	30
Moralische Selbstregulierung.....	34
Fragen und Antworten zur täglichen Praxis.....	37
<i>Da scheint sich nicht viel zu tun beim Samyama. Bin ich dafür schon bereit?</i>	37
<i>Welcher Unterschied besteht zwischen dem Aufgreifen und Loslassen des Wortes „Liebe“ und der Kontemplation von „Liebe“ während des Samyama?</i>	38
<i>Ich habe Schwierigkeiten, mich an das 15-Sekunden-Intervall zu halten. Hast du irgendwelche Vorschläge? Und warum 15 Sekunden?</i>	39
<i>Ist es in Ordnung, wenn man sich während der Samyama-Praxis verliert? Und wenn ich mir bewusst werde, dass es dazu gekommen ist, was tue ich dann?</i>	42
<i>Ich habe gehört, dass Konzentration eines der entscheidenden Elemente bei der Samyama-Praxis ist, doch du erwähnst diese überhaupt nicht. Warum?</i>	43
<i>Ich praktiziere bereits seit Jahren buddhistische Meditation. Ist diese Art Samyama hier damit vereinbar?</i>	45
<i>Ist das Üben von Samyama, um damit persönliche Kräfte zu erhalten, falsch? Ist es gefährlich?</i>	45
<i>Bei mir kommt es manchmal während des Samyama zu schnellem Atmen und Regungen des Körpers. Was ist das? ..</i>	47
<i>Ich bin während des Samyama und für einige Zeit danach mit hellem Licht und angenehmer Energie angefüllt. Ist das das richtige Ergebnis?</i>	48

<i>Warum fühle ich mich manchmal nach meiner Samyama-Praxis nervös und gereizt?</i>	49
<i>Was will man letztendlich mit Samyama erreichen?</i>	50
Symptome für Reinigung und Öffnung	50
<i>Symptome</i>	51
Selbstabstimmung	55
Das Aufkommen des aktiven Zeugen	59
Kapitel 3 – Erweiterte Anwendungen	63
Kosmisches Samyama und Yoga Nidra	64
<i>Die Übung des kosmischen Samyama</i>	66
Samyama und Yoga-Stellungen (Asanas)	73
Gebete und die Prinzipien von Samyama	76
<i>Praktisches Beispiel eines Samyama-Gebetes</i>	79
<i>Samyama-Gebete für die Lösung von globalen Problemen</i> ..	81
Samyama im täglichen Leben	85
<i>Sich bewegende Stille und aktive Hingabe</i>	86
<i>Natürliche Selbstanalyse</i>	88
<i>Absichtsvolles göttliches Fließen</i>	89
<i>Transformation karmischer Einflüsse</i>	89
Siddhis – Übernatürliche Kräfte	90
Die Bedeutung eines methodischen Ansatzes	94
Kapitel 4 – Stille im Handeln	99
Die Beziehung zwischen innerer Stille und Ekstase	100
Fliegen auf den Schwingen ekstatischer Glückseligkeit.	101
Lass los und lass Gott zu	103
Anhang	106
Die Samyama Sutren des Patanjali	106
<i>Forschungsarbeit für gut eingeführte Übende</i>	108
Weitere FYÜ-Schriften und Support	114