

Inhalt

Kapitel 1 – Einführung	11
Alles beginnt mit Aum:	
Aum Mangalaacharan	13
Kapitel 2 – Das SOM-Programm	17
Die Aura von Glück und Erfolg	19
Ein Zustand der Glückseligkeit	20
Das Dreieck des Lebens	23
Meine Inspiration	34
Das SOM-Programm im Überblick	42
Morgengebet, Meditation und	
Blicken in eine Flamme	45
Yoga	47
Heilende Musik am Nachmittag	47
Abendliche Meditation und Yoga Nidra	48
Das tägliche Übungsprogramm	53
Vorbereitung	53
Übungsanleitungen	55

Kapitel 3 – Körper und Gehirn	59
Vertrauen in das SOM-Programm entwickeln	61
Was wir für ein glückliches Leben brauchen	61
Die verschiedenen Ebenen des Selbst	62
Im Frieden mit sich selbst	63
Botschaften an das Selbst	65
Die Sprache des Selbst	66
Vertrauen entwickeln	68
 Der Sinn des Lebens	 81
Zwischen Dualität und Einheit	87
Anziehung und Kommunikation	90
Sich der Quelle annähern	91
Kommunikation mit dem Höchsten	95
 Die Mechanismen der Kommunikation	 99
Eins mit Gott	99
Der denkende Geist als Vermittler	100
 Wie Körper und Gehirn funktionieren	 103
Das Gehirn ist der Steuermann	103
Wenn Ihre Zellen glücklich sind, sind Sie es auch	106
Ein geheimnisvolles System, um das Selbst zu erreichen	110
 Die Körper-Gehirn-Verbindung	 115
Die Sinne unter Kontrolle halten	115
Handeln im Einklang mit Gottes Plan	117
Liebe und Hingabe entwickeln	122

Kapitel 4 – Ayurveda	125
Die Lebensweise für das Selbst	127
Hausputz für den Körper	129
Richtige Nahrung, richtige Lebensgewohnheiten	131
Nahrung für das Gehirn	132
Krankheiten bewältigen	134
Die eigenen Bedürfnisse kennenlernen	135
 Die Grundlagen von Ayurveda	137
Doshas – Konstitutionsfaktoren des Körpers	139
Dhatus – Körpergewebe	141
Manas – der denkende Geist	142
Prasanna – Freude	144
Die Arbeitsweise der Doshas	144
Das Wissen über die eigene Konstitution nutzen	145
 Mit Ayurveda den Körper unterstützen	150
Gesunde Zellen für die Körperfabrik	150
Das Licht der Liebe teilen	152
Zwei Gleise, eine Richtung	155
 Kapitel 5 – Yoga	165
Kommunikation durch yogisches Feuer	167
Yoga von Anfang an	168
Yoga, Gehirn und Körper	171
Blicken in eine Flamme	176
Vereinigung mit dem Göttlichen	178
Das Ziel des Yoga	181

Yoga im Rahmen des SOM-Programms	184
Erden (<i>Sthairya</i>)	184
Hingabe (<i>Samarpan</i>)	186
Schulterkreisen (<i>Skandha Chakra</i>)	188
Sonnengebet (<i>Surya Namaskar</i>)	190
Gut gemacht (<i>Shabas</i>)	194
Blasebalgatemung (<i>Bhastrika</i>)	196
Wechselatemung (<i>Anuloma Viloma</i>)	198
Kühlender Nektar (<i>Amrita Kriya</i>)	202
 Kapitel 6 – Sanskrit	 205
Die Sprache der Götter	207
Eine biologische Sprache	208
Die Technologie des Sanskrit	211
Lautbildung	213
 Sanskrit und Gehirnfunktion	 217
Hören, was man liest – schreiben, was man hört	217
Aum: das Universum in Wortform	219
Sanskrit für die Kommunikation mit dem Selbst	222
 Sanskrit im Rahmen des SOM-Programms	 231
 Kapitel 7 – Musik	 255
Die mystischen Eigenschaften von Musik	257
Heilende Musik erkennen	259
Wie Laute entstehen	261
Wie Ragas unsere Stimmung beeinflussen	262
Die Wissenschaft der Heilung durch Musik	266

Kapitel 8 – Meditation	271
Zugang zum Selbst durch Aum-Meditation	273
Das Abstrakte begreifen	276
Aum erleben	278
 Kapitel 9 – Selbstheilung	 285
Kleinere Gesundheitsprobleme beheben	287
Wirkungsvolle Mudras	288
Heilende Atemtechnik für die Ohren	293
<i>Dhoop</i> -Therapie (Räuchertherapie)	294
 Kapitel 10 – Anhang	 295
Hinweise zur Aussprache	297
Über den Autor	301
Danksagung	303
Glossar	307
Kontaktadressen	315
Register	317