

# Inhalt

---

## 1. Kapitel

<b>Auf dem Yogaweg sein – gerade in Krisenzeiten</b>	7
Die Stärkung einer vertrauensvollen Basis	8
Was kann der Yoga zu gesellschaftlichem Engagement beitragen?	12
Welche Schritte werden wir in diesem Buch gehen?	17
Rückblick in die Geschichte	17
Der Schatz des Yoga – die fünf moralischen Grundprinzipien	17
Wie kann man moralische Grundwerte üben?	18
Selbstfürsorge oder die Rückbindung an das Selbst	20

## 2. Kapitel

<b>Die Geschichte der sozialen Verantwortung</b>	23
Ein aufklärerischer Appell an die Eigenverantwortung	24
Soziale Verantwortung wird zur Gesinnung	26
Die soziale Verantwortung wird ethisch	29
Die ökologische Verantwortung vermischt sich mit der sozialen Verantwortung	31
Soziale Verantwortung in postdemokratischen Zeiten	34
Verantwortung für strukturelle soziale Ungerechtigkeit im Kollektiv mittragen	36
Resümee	39

## 3. Kapitel

<b>Die Moral und die Psychologie des Yoga-Sutra</b>	41
Auf der Suche nach den Quellen	42
Was sind Yamas und Niyamas?	47
Das Übungsfeld abstecken	50

Der Moralitäts-Check	53
Ein Yama im Kontext von sozialer Verantwortungsübernahme	53
Die Eigenschaften einer zeitgemäßen Yoga-Moral	55
Bhavana – Yoga-Haltung üben	63
Die Erkenntnisse der Empathieforschung beflügeln das Mitgefühl	65
Die Herausforderungen des Übens	68
<b>4. Kapitel</b>	
<b>Die Yamas – Yoga-Moral für soziale Begegnungen</b>	<b>71</b>
AHIMSA – Gewaltfreiheit	72
Die Deutung des Begriffes	72
AHIMSA im Moralitäts-Check	74
Yoga-Moral und Gefühle – vier persönliche Geschichten zu Ahimsa	77
SATYA – Wahrhaftigkeit	82
Die Deutung des Begriffes	82
SATYA im Moralitäts-Check	87
Yoga-Moral und Gefühle – vier persönliche Geschichten zu Satya	91
ASTEYA – Die Rechte anderer respektieren	96
Die Deutung des Begriffes	96
ASTEYA im Moralitäts-Check	99
Yoga-Moral und Gefühle – vier persönliche Geschichten zu Asteya	102
BRAHMACHARYA – gemäßigter Lebenswandel	109
Die Deutung des Begriffes	109
BRAHMACHARYA im Moralitäts-Check	112
Yoga-Moral und Gefühle – vier persönliche Geschichten zu Brahmacharya	115
APARIGRAHA – Nicht horten, lieber teilen	121
Die Deutung des Begriffes	121
APARIGRAHA im Moralitäts-Check	125
Yoga-Moral und Gefühle – vier persönliche Geschichten zu Aparigraha	128

<b>5. Kapitel</b>	
<b>Die Niyamas – Yoga-Moral für mehr</b>	
<b>Selbsterkenntnis</b>	<b>135</b>
SAUCHA – Reinheit	136
Die Deutung des Begriffes	136
Die meditative Praxis	140
Vor jeder Stilleübung: Sich im Sitz gut einrichten	141
ÜBUNGEN IM STILLEN SITZEN	142
Erste Stilleübung: Abstand gewinnen zu Beginn der Stunde	143
Zweite Stilleübung: Die Gedanken sortieren	144
Dritte Stilleübung: Das Grundvertrauen stärken	146
Vierte Stilleübung: Verwechslungen klären	150
SAMTOSHA – Zufriedenheit	153
Die Deutung des Begriffes	153
ÜBUNGEN IM STILLEN SITZEN	155
Erste Stilleübung: Dem Körper Mitspracherecht gewähren	155
Zweite Stilleübung: Die Traurigkeit liebhaben	157
Dritte Stilleübung: Gute alte Freunde einladen	159
Vierte Stilleübung: Sitzen in Frieden	161
TAPAS – Disziplin	164
Die Deutung des Begriffes	164
ÜBUNGEN IM STILLEN SITZEN	167
Erste Stilleübung: Ankommen im Zustand des Yoga	167
Zweite Stilleübung: Über die Würze des Übens	169
Dritte Stilleübung: Mit der Sonne wächst die Tatkraft	173
Vierte Stilleübung: Ooooh, lass dich überraschen!	175
SVADHYAYA – Selbsterforschung	178
Die Deutung des Begriffes	178
ÜBUNGEN IM STILLEN SITZEN	181
Erste Stilleübung: Auf der Suche nach dem Unaufgebbaren	181
Zweite Stilleübung: Konfrontation mit den inneren Antreibern	184
Dritte Stilleübung: Den Traumgefühlen Platz einräumen	186
Vierte Stilleübung: Dem Unergründlichen Zeit geben	189

ISHVARA PRANIDHANA – Hingabe	192
Die Deutung des Begriffes	192
ÜBUNGEN IM STILLEN SITZEN	195
Erste Stilleübung: Der Moral eine innere Stimme geben	196
Zweite Stilleübung: Das Trennende zwischen uns überwinden	198
Dritte Stilleübung: Das Mantra des Atems lehrt Hingabe	200
Vierte Stilleübung: »Nur eine kleine Erleuchtung«	203
<b>6. Kapitel</b>	
<b>Vertrauen – der rote Faden durch dieses Buch</b>	207
Das Vertrauen in gute Lösungen – Kapitel 2	208
Das Vertrauen in die Methode – Kapitel 3	209
Vertrauensvolle Begegnungen ermöglichen – Kapitel 4	209
Gute Erfahrungen stärken unser Vertrauen – Kapitel 5	211
Danksagung	213
Fußnoten und Quellenangaben	215
Die Autorin	221
Link und QR-Code zu den Audiodateien	221