

Inhalt

1. Kapitel

Auf dem Yogaweg sein – gerade in Krisenzeiten 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

Die Geschichte der sozialen Verantwortung 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

Die Moral und die Psychologie des Yoga-Sutra 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

4. Kapitel

Die Yamas – Yoga-Moral für soziale Begegnungen 71

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

5. Kapitel

Die Niyamas – Yoga-Moral für mehr

Selbsterkenntnis

135

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

6. Kapitel

Vertrauen – der rote Faden durch dieses Buch	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