

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	5
EINLEITUNG	6
KAPITEL 1 – EIN PFAD VON HIER NACH HIER	11
Ist eine augenblickliche Erleuchtung möglich?	13
Ein Prozess der Reinigung und Öffnung	16
KAPITEL 2 – WEGE UND MITTEL	20
Yoga Methoden	21
Symptome der spirituellen Transformation des Menschen	25
Über das Reifwerden	31
Fallstricke des Verstandes	35
Vernarrtheit in oder Furcht vor Erfahrungen	39
Das Über-Analysieren und Über-Philosophieren	40
Das Übertreiben der Selbst-Analyse oder anderer Yoga Übungen	41
Illusion des Erreichens oder des Angekommenseins	42
Das Ablehnen von Übungen	43
Die Nicht-Dualitätsfalle – das Leugnen der Welt	45
KAPITEL 3 – SELBSTBESTIMMTES ÜBEN	48
Die Rolle und Entwicklung des Zeugen	49
Die Vor-Zeugenschaft	52
Die Zeugenschaft	54
Unterscheidung	55
Leidenschaftslosigkeit	58

8 – Yogani: Befreiung

Einheit	61
Wie steht es um „ich, mir und mein“?	63
Subjekt, Objekt und die Mechanismen der	
Wahrnehmung	64
Die Techniken des Jnana Yoga	69
Das natürliche Jnana	73
Das loslassende Jnana	74
Das bekräftigende Jnana	78
Das negierende Jnana	80
Das transzendierende Jnana	82
Das direkte Herausstellen – ein uraltes und modernes	
Hilfsmittel	86
Die Kraft des Stifts und der Tastatur	92
Liebe zum Selbst	96
Die Auflösung des Zeugen in der Einheit	96
Aktive Hingabe	100
Über den Zeugen hinausgehen	102
KAPITEL 4 – BEFREIUNG	104
Wir sind das	105
Stille im Handeln und ausfließende göttliche Liebe	106
Freiheit	108
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	114