

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE</b>	<b>5</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>KAPITEL 1 – EIN PFAD VON HIER NACH HIER</b>	<b>11</b>
Ist eine augenblickliche Erleuchtung möglich?	13
Ein Prozess der Reinigung und Öffnung	16
<b>KAPITEL 2 – WEGE UND MITTEL</b>	<b>20</b>
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
<b>KAPITEL 3 – SELBSTBESTIMMTES ÜBEN</b>	<b>48</b>
Die Rolle und Entwicklung des Zeugen	49
Die Vor-Zeugenschaft	52
Die Zeugenschaft	54
Unterscheidung	55
Leidenschaftslosigkeit	58

Einheit	61
Wie steht es um „ich, mir und mein“?	63
<b>Subjekt, Objekt und die Mechanismen der Wahrnehmung</b>	<b>64</b>
<b>Die Techniken des Jnana Yoga</b>	<b>69</b>
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
<b>Die Auflösung des Zeugen in der Einheit</b>	<b>96</b>
Aktive Hingabe	100
Über den Zeugen hinausgehen	102
<b>KAPITEL 4 – BEFREIUNG</b>	<b>104</b>
Wir sind das	105
Stille im Handeln und ausfließende göttliche Liebe	106
Freiheit	108
<b>WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT</b>	<b>114</b>