

# Inhalt

<b>Inhalt</b>	<b>7</b>	<b>4. WOCHE</b>	<b>63</b>
<b>Der Autor</b>	<b>11</b>	<i>Die 4 Vivekas im Vedānta, Wo bin ich? Neti-Neti-Vichāra-Meditation</i>	
<b>Vorwort</b>	<b>13</b>	Die 4 klassischen Vivekas im Vedānta .....	64
<b>Hinweise zu sprachlichen Besonderheiten, zu den Sanskrit-Fachbegriffen und zur Aussprache</b>	<b>14</b>	Neti-Neti-Vichāra-Meditation (Wo bin ich?) .....	66
<b>Einleitung</b>	<b>15</b>	<b>5. WOCHE</b>	<b>73</b>
Was ist Vedānta? .....	15	<i>Shad-Darshana – Die 6 klassischen indischen Philosophiesysteme, Samprajnāta-Asamprajnāta-Meditation</i>	
Vedānta und Jnāna-Yoga lernen und vertiefen .....	15	Shad-Darshana, die 6 klassischen indischen Philosophiesysteme .....	74
Wie arbeitest du am besten mit diesem Buch? .....	16	Yogapraxis in den verschiedenen Philosophieströmungen .....	78
Was lernst du in den 20 Wochen? .....	17	Samprajnāta-Asamprajnāta-Meditation .....	82
Für wen ist dieses Buch gedacht? .....	17	<b>6. WOCHE</b>	<b>91</b>
Welche Voraussetzungen benötigst du? .....	18	<i>Tantra- und Bhakti-Traditionen, die Philosophie des ganzheitlichen Yoga, Ausdehnungsmeditation</i>	
<b>1. WOCHE</b>	<b>19</b>	Zusammenfassung der Shad-Darshana .....	92
<b>Einführung in Vedānta, Vedānta-Grundtechniken, Sākshi-Bhāva-Achtsamkeitsmeditation</b>		Tantra-Traditionen .....	93
Was ist Vedānta? .....	20	Bhakti-Traditionen .....	93
Die 4 Übungstechniken des Jnāna-Yoga .....	20	Philosophie des ganzheitlichen modernen Yoga .....	94
Sākshi-Bhāva-Achtsamkeitsmeditation des Benennens ....	22	Ausdehnungsmeditation .....	95
<b>2. WOCHE</b>	<b>31</b>	<b>7. WOCHE</b>	<b>101</b>
<b>Vedānta-Schriften, Bodyscan-Achtsamkeitsmeditation</b>		<i>Sādhana-Chatushtaya – die 4 Eigenschaften spiritueller Schüler/innen, Laya-Chintana-Meditation</i>	
Wichtige Vedānta-Schriften .....	32	Sādhana-Chatushtaya, die 4 Eigenschaften spiritueller Schüler/innen .....	102
Bodyscan-Achtsamkeitsmeditation .....	37	Laya-Chintana-Meditation .....	106
<b>3. WOCHE</b>	<b>43</b>	<b>8. WOCHE</b>	<b>113</b>
<b>Wer bin Ich? Ātma-Anātma-Viveka, Neti-Neti-Vichāra-Meditation</b>		<i>Nitya-Anitya-Viveka – die Unterscheidung zwischen dem Ewigen und dem Vergänglichen, Abheda-Bodha-Vākyā-Meditation</i>	
Wer bin ich? .....	44		
Subjekt-Objekt-Analyse .....	44		
Neti-Neti-Vichāra-Meditation (Wer bin ich?) .....	55		

# Vedanta Meditation und Jnana Yoga

---

Nitya-Anitya-Viveka .....	114	Das Selbst als Satchidānanda –	
Satchidānanda-Analyse		Sein-Wissen-Glückseligkeit .....	162
im Hinblick auf Nitya-Anitya-Viveka .....	115	Satchidānanda ist unsere wahre Natur .....	162
Abheda-Bodha-Vākyā-Meditation .....	119	Meditation über „Saccidānanda svarūpo'ham“	
<b>9. WOCHE</b>	<b>127</b>	in Verbindung mit den 4 Prinzipien des Jnāna-Yoga .....	166
<i>Vedānta-Grundbegriffe, Vedānta-Konzepte des Makrokosmos und Mikrokosmos, Neti-Neti-Vichāra-Meditation</i>		<b>13. WOCHE</b>	<b>169</b>
1) Grundbegriffe des Vedānta auf der makrokosmischen Ebene .....	128	<i>Wirklichkeit und Illusion: Was ist wirklich? Sat-Asat-Vichāra-Meditation</i>	
2) Grundbegriffe des Vedānta auf der mikrokosmischen Ebene .....	130	Sat-Asat-Viveka – Die Unterscheidung zwischen Wirklichem und Unwirklichem .....	170
Zusammenfassung des makro-/mikrokosmischen Konzeptes .....	133	1. Hypothese: Die Welt, wie wir sie wahrnehmen, ist wirklich .....	170
Neti-Neti-Vichāra-Meditation .....	134	2. Hypothese: Die Welt ist nicht wirklich .....	176
<b>10. WOCHE</b>	<b>139</b>	Sat – Asat .....	178
<i>Was ist Glück? Ānanda-Sukha-Viveka – die Unter- scheidung zwischen vorübergehender und dauerhafter Freude, Ānando'ham-Glücksmeditation</i>		Sat-Asat-Vichāra-Meditation .....	180
Was ist Glück? Wie kannst du glücklich sein? .....	140	<b>14. WOCHE</b>	<b>185</b>
5 Prinzipien für ein glückliches Leben .....	141	<i>Die 3 Lehrsätze des Shankaracharya, Gotteserfahrung, Meditation über die 3 Lehrsätze</i>	
Ānando'ham-Meditation über das innere Glück .....	145	Die 3 Lehrsätze des Shankaracharya .....	186
<b>11. WOCHE</b>	<b>149</b>	Meditation über die 3 Lehrsätze des Shankaracharya ...	187
<i>Das Vedānta-Konzept des Menschen – Die 3 Körper und 5 Hüllen, So'ham-Meditation</i>		<b>15. WOCHE</b>	<b>191</b>
Das Vedānta-Konzept des Menschen:		<i>Die 4 Mahāvākyas in Theorie und Praxis, Mahāvākyā-Meditation</i>	
Upādhis – Die 3 Körper und 5 Hüllen .....	150	Die 4 Mahāvākyas .....	192
So'ham-Meditation / Ajapā-Japa-Meditation .....	158	Meditation über die 4 Mahāvākyas .....	195
<b>12. WOCHE</b>	<b>161</b>	<b>16. WOCHE</b>	<b>203</b>
<i>Das Selbst als Satchidānanda, Meditation über „Saccidānanda svarūpo'ham“ mit den 4 Prinzipien des Jnāna-Yoga</i>		<i>Adhyāropa – Die Projektion der Welt auf Brahman, Nyāyas – Analogien, Meditation über „Prajñānam brahma“</i>	
		Adhyāropa – Die Projektion der Welt auf Brahman .....	204
		Meditation über das Mahāvākyā „Prajñānam brahma“ ..	208

<b>17. WOCHE</b>	<b>211</b>	<b>Anhang</b>	<b>259</b>
<i>Vedānta-Techniken der Textanalyse, Bhāga-Tyāga-Lakshanā, Meditation über „Ayam ātmā brahma“</i>			
Die Auslegung von Schriften .....	212	Weitere Vedānta-Analogien	260
Vedānta-Techniken der Textanalyse .....	212	Kostenloser Videokurs als Begleitmaterial	
Meditation über das Mahāvāky „Ayam ātmā brahma“ ..	216	zu diesem Buch .....	270
		Besuche ein Seminar bei Yoga Vidya .....	270
		Deine Meditation vertiefen .....	271
		Online-Ressourcen .....	272
<b>18. WOCHE</b>	<b>219</b>		
<i>Klassifizierungen, Panchikarana und Quintuplikation – der Lehrsatz der Verfünffachung, Panchikarana-Meditation</i>			
Klassifizierung der Welterfahrung .....	220	<b>Übersicht Meditationsanleitungen und MP3-Audio-Dateien</b>	<b>274</b>
Panchikarana, der Lehrsatz von der Verfünffachung/Quintuplikation .....	223	<b>Das Sanskrit-Alphabet und Erklärungen zur Aussprache von Sanskrit</b>	<b>276</b>
Die Verfünffachung der Elemente .....	223	<b>Sanskrit-Glossar</b>	<b>278</b>
Panchikarana-Meditation .....	227	Literaturtipps .....	283
<b>19. WOCHE</b>	<b>233</b>	<b>Im Yoga Vidya Verlag erschienen</b>	<b>284</b>
<i>Nyāyas – Vedantische Analogien, Meditation über „Saccidānanda svarūpo’ham“ mit Unterscheidung von Oberfläche und Tiefe</i>			
Nyāyas – Vedantische Analogien .....	234	<b>Die Yoga Vidya Seminarhäuser</b>	<b>286</b>
Meditation über „Saccidānanda svarūpo’ham“ mit Unterscheidung von Oberfläche und Tiefe .....	240	<b>Yoga Vidya Online</b>	<b>288</b>
<b>20. WOCHE</b>	<b>245</b>		
<i>Zusammenfassung der wichtigsten Vedānta-Lehren, Vedānta-Geschichten, Meditation über „Aham brahmāsmi“, Vedānta-Praxistipps</i>			
Vedānta und Jnāna .....	246		
Die Hauptlehren des Vedānta – ein zusammenfassender Überblick .....	246		
Vedānta-Geschichten .....	248		
Meditation über das Mahāvāky „Aham brahmāsmi“ ...	254		
Vedānta-Praxis im Alltag .....	256		
Vedānta vertiefen .....	257		