

# Inhalt

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

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

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