

INHALT

1 Einleitung: Was ist Yoga?	11
1.1 Die Yoga-Merksprüche	11
1.1.1 Was sind »unruhige Bewegungen«?	11
1.1.2 Was besagt »innere Welt«?	17
1.1.3 Was bedeutet »zur Ruhe bringen«? Das Mantra	17
1.2 Das Yogaerlebnis	19
1.2.1 Allgemein	19
1.2.2 Erlebnis in der Spontanversenkung	20
1.2.3 Beispiele	22
1.2.4 Das Gehirn verarbeitet besser als die Sinnesorgane	22
1.3 Yoga naturwissenschaftlich	23
1.3.1 Was beinhaltet Yoga?	23
1.3.2 Yoga: eine Erfindung der Indoeuropäer	27
1.4 Die Bhagavadgita	28
1.4.1 Über den Sinn des Lebens	28
1.4.2 Unterrichtsmaterial zum Yoga	31
2 Anleitung zur Yoga-Übung	33
2.1 Das Ziel	33
2.2 Reizverarmung als Voraussetzung	33
2.2.1 Beeinflussung	33
2.2.2 Raum	33
2.2.3 Alleinsein	34
2.2.4 Bekleidung	34
2.2.5 Essen	34
2.2.6 Informationsaufnahme	35
2.2.7 Sitzen, die Körperhaltung in der Meditation	35

2.2.8	Hände	37
2.2.9	Augen	37
2.2.10	Atem	39
2.2.11	Schlaf	39
2.2.12	Mäßigkeit der Anstrengung in Tätigkeit	39
2.2.13	Kein Nachahmen	40
2.2.14	Frei von Neid sein	41
2.2.15	Zeit und Dauer der Meditation	41
2.2.16	Die Meditation unterstützende Atemübung Sukha Pranayama (bequeme Atemübung)	42
2.2.17	Körperfühlen als Reizverarmung	42
2.3	Das Mantra	42
2.3.1	Beispiele aus dem täglichen Leben	43
2.3.2	Einige Anmerkungen	44
2.3.3	Vergleiche mit Ergebnissen der Verhaltensforschung	45
2.4	Verhalten in der Yoga-Übung	47
2.4.1	Alles kommen lassen	47
2.4.2	Nichts in die Meditation hineinnehmen	47
2.4.3	Nichts erwarten	47
2.4.4	Geist und Körper unterworfen	47
2.4.5	Ohne Besitz	48
2.4.6	Huldigung	48
2.4.7	Dienen, Gehorsam	48
2.4.8	Zurücknehmen und Verhalten nach der Meditation	48
2.4.9	Nicht über eigene Meditationserlebnisse und Erfahrungen reden	49
2.5	Erste Erlebnisse	49
2.5.1	Zudeckend, aufdeckend	49
2.5.2	Verschlechterung	50
2.5.3	Die Meditation löst einen tiefen Schlaf aus	50
2.5.4	Färben und Bleichen	51
2.5.5	Blackout	51
2.5.6	Tausendmal gestorben	52
2.5.7	Einfluss der Begabung	52

2.6 Probleme	54
2.6.1 Häufige Schwierigkeiten	54
2.6.2 Störungen	54
2.6.3 Realitätsverlust	54
2.7 Erfahrung in der Yoga-Übung	55
2.7.1 Scheinbare Langeweile in der Meditation	55
2.7.2 Man erinnert sich an nichts	56
2.7.3 Das »Wegsacken« in der Meditation	58
2.7.4 Gedankentätigkeit auch nach Jahren der Meditation	58
2.7.5 Keine Erwartung in die Meditation hereinnehmen	58
2.7.6 Das neue Bewusstsein	59
2.7.6.3 Das subtile Denken als Umschaltvorgang im Gehirn	60
3 Das Handeln im Samadhi-Zustand	63
3.0.1 Nur Fühlen, reines Sein	63
3.0.2 Einspitzigkeit	63
3.0.3 Was man erreicht hat	63
3.1 Tat vollführen ohne anhaften	65
3.2 Nicht anhangen	65
3.3 Diszipliniert	66
3.4 Vergnügungen, geboren aus Kontakt	67
3.5 Tun im Nichttun und Nichttun im Tun	67
3.6 Frei von Verlangen nach jeglichem Genuss	68
3.7 Vereint	68
3.8 Eine Lampe, die an einem windstillen Ort nicht flackert	69
3.9 Begehrten und Ärger	70
3.10 Mäßig im Schlafen und Wachen	70
3.11 Sein eigener Freund	71
3.12 Das Selbst	71
3.13 Die Sinne bezwingen	72
3.14 Herr der Eigenschaften	73

3.15 Jīvanmukta	73
3.16 Hindernisse: Die Siddhis und Vibhutis, Erscheinungen und Fähigkeiten	74
3.16.1 Nur Fühlen, reines Sein	75
3.16.2 Einspitzigkeit	76
3.16.3 Federleicht werden	76
3.16.4 Die Wirkung der Yoga-Übung	77
3.16.5 Ganz allgemein gilt	78
4 Der Guru	79
4.1 Die Einweisung	79
4.2 Der Weise antwortet auf der Ebene des Schülers	79
4.3 Der Weise antwortet nur	80
4.4 Die Wolke des Nichtwissens verhindert den Kontakt	80
4.5 Die Bedeutung des Wortes Guru	81
4.6 Die Erschließung der inneren geistigen Welt durch Meditation	81
Anhang: Warum Yoga oder: Was bewirken Yoga-Übungen	82
1 Einführung	82
2 Das Denken im Stress	83
3 Subtiles Bewusstsein	84
4 Medizinische Auswirkungen des kosmischen Bewusstseins	86
5 Psychotherapeutische Auswirkungen des kosmischen Bewusstseins	86
6 Hindernisse im Yoga, Hilfe im Leben	86
7 Persönlicher Nutzen	88
8 Erlebnisse bei einem Angina-pectoris-Anfall	89
9 Yoga, früher und heute	92

Anhang: Autogenes Training – Körperführen zur Reizverarmung als Voraussetzung zur Yoga-Übung	95
I Allgemeines	95
II Aufbau einzelner Stufen	98
III Was kann man mit den Übungen der Unterstufe anfangen?	102
IV Anmerkungen	104
Erläuterung einiger Fachworte	106
Literatur	107
Sachregister	108
Über den Autor	110