

Inhalt

Einführung und Vorwort

1. Was ist Yoga?	1
2. Karma Yoga.....	9
3. Achtsamkeit und Karma Yoga.....	14
4. Yoga weltweit.....	23
5. Gotterkenntnis und Alltagsleben.....	32
6. Der Yoga Weg in das neue Zeitalter.....	41
7. Bewusstseinsentwicklung durch Yoga	49
8. Yoga und Entspannung	56
9. Die spirituelle Revolution	64
10. Vorbereitung auf die kosmische Persönlichkeit	70
11. Dhyana Yoga	75
12. Yoga	81
13. Yoga in der westlichen Welt	87
14. Konzentration und Meditation	96
15. Meditation	104
16. Probleme in der Meditation	116
17. Raja Yoga	121
18. Laya Yoga	129
19. Mantra Yoga.....	137
20. Kriya Yoga	145
21. Kundalini Yoga.....	155
22. Meditation als Alchemie	160
23. Yoga Nidra	166
24. Antar Mouna, die innere Stille	170

Praktische Übungen

25. Einführung in meditative Übungen	180
26. Einfache Meditation und yogische Beruhigungsmittel.....	184
27. Einführung in Tratak	186
28. Eine Übungsstunde in Antar Tratak	188
29. Eine Übungsstunde in Yoga Nidra	193
30. Eine Übungsstunde in Antar Mouna	204
31. Tiefere Einführung in Antar Mouna	212
32. Ajapa Japa für Geübte	218