

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort	4
Einleitung	13
I. Das höchste Bewußtsein	17
II. Verkörpertes Bewußtsein	24
III. Mantra	34
IV. Die Chakras	42
Das Muladhara-Chakra	46
Das Svadhisthana-Chakra	48
Das Manipura-Chakra	49
Das Anahata-Chakra	49
Das Vishuddha-Chakra	50
Das Ajna-Chakra	51
V. Yoga	60
Mantra Yoga	66
Hatha Yoga	67
Raja Yoga	69
VI. Kundalini Yoga	71
Erklärung indischer Ausdrücke und Wörter	88
Das große Geheimnis: Die klassische „Sammlung Gherandas“	96