

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1 Geschichte des Yoga	13
1.1 Die Indologie	15
1.2 Der multidimensionale vedische Kosmos	19
1.3 Moderner Yoga.....	35
2 Der vedische Schriftkanon.....	47
2.1 Shruti	47
2.2 Smriti	52
2.3 Helden- und Göttergeschichten	56
3 Die sechs Darshanas	66
3.1 Mimamsa	67
3.2 Nyaya	68
3.3 Vaisheshika.....	69
3.4 Samkhya.....	70
3.5 Die 25 Tattvas.....	79
3.6 Yoga	87
3.7 Vedanta	89
3.8 Advaita und Dvaita.....	95
4 Yoga Sutra	101
4.1 Samadhi Pada	102
4.2 Sadhana Pada	110
4.3 Vibhuti Pada	126
4.4 Kaivalya Pada	133
5 Bhagavad-Gita.....	140
5.1 Mahabharata	142
5.2 Pandavas und Kauravas.....	145

5.3 Jnana Yoga.....	152
5.4 Karma Yoga	156
5.5 Dhyana Yoga.....	165
5.6 Bhakti Yoga.....	168
6 Tantra und Hatha Yoga.....	177
6.1 Tantra.....	177
6.2 Non-Dualität	180
6.3 Der Pfad der linken Hand und der Pfad der rechten Hand.....	184
6.4 Der multidimensionale Mensch	187
6.5 Die Koshas.....	189
6.6 Die Chakras	195
6.7 Die Nadis.....	206
6.8 Die Vayus	209
7 Hatha Yoga Pradipika	213
7.1 Asana	217
7.2 Pranayama	225
7.3 Mudras	236
7.4 Raja Yoga.....	247
8 Zusammenfassung.....	255
Sanskritbegriffe.....	276
Weiterführende Literatur	291
Bildnachweise	295
Über den Autor	296
Weitere Veröffentlichungen	297