

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	12
Worum geht es im Yoga?	13
Wer sind die Größen des Yoga?	14
Was heißt <i>Yogasūtra</i> ?	15
Was ist die zentrale Idee des <i>Yogasūtra</i> ?	16
Wozu dieses Buch?	16
Das Problem der Fremdbegriffe	17
Zur Schreibweise der Sanskritwörter	19
<i>Die Sanskritbuchstaben und ihre Aussprache</i>	21
Kapitel 1: Samādhi-Pāda – Die vollkommene Erkenntnis	23
Zusammenfassung des 1. Kapitels	24
<i>Der Ausgangspunkt</i>	24
<i>Was ist der Geist, und was sind seine Aktivitäten?</i>	25
<i>Lässt sich in dem Moment, in dem etwas wahrgenommen wird, feststellen, ob es ein Trugbild des Citta oder die Wahrheit ist?</i>	28
<i>Wie entfaltet sich das Ziel, an dem sich unsere Bemühungen orientieren?</i>	30
<i>Was gibt mir als Mensch die Gewissheit, dass ich einem solchen Ziel näher kommen kann?</i>	31

★ Inhalt

<i>Mit welcher beispielhaften Vorstellung können wir unser Vertrauen zuversichtlich aufrechterhalten?</i>	32
<i>Welche Hindernisse entstehen, wenn wir in keiner solchen »Anbindung« verwurzelt sind?</i>	33
<i>Wohin führen diese Hindernisse?</i>	35
<i>Welche Heilmittel sind in der Lage, diese Tendenz umzukehren?</i>	37
<i>Welche Entwicklungen zeigen, dass die Hindernisse schwächer werden?</i>	41
Kapitel 2: Sādhana-Pāda – Die Übung	101
<i>Zusammenfassung des 2. Kapitels</i>	102
<i>Kriya-Yoga</i>	102
<i>Was sind Kleśas?</i>	103
<i>Wie ist die Wirkungsweise der Kleśas?</i>	106
<i>Der erste Schritt, um aus diesem Kreislauf herauszukommen, ist zu erkennen, was das Problem ist!</i>	107
<i>Der zweite Schritt, um aus diesem Kreislauf herauszukommen, ist zu erkennen, woher das Problem kommt!</i>	108
<i>Was ist der dritte Schritt?</i>	111
<i>Was ist der Weg zum Ziel?</i>	112
<i>Die allgemeinen Regeln für die Übung</i>	113
<i>Yama</i>	115
<i>Niyama</i>	116
<i>Āsana</i>	117
<i>Prānāyāma</i>	118
<i>Pratyāhāra</i>	119
Kapitel 3: Vibhūti-Pāda – Die ungewöhnlichen Ergebnisse	183
<i>Zusammenfassung des 3. Kapitels</i>	184
<i>Was ist Samyama?</i>	185

<i>Woran kann ich erkennen, ob ich vorbereitet bin für die Übung von Saṃyama?</i>	186
<i>Wie gehen wir mit den Themen für Saṃyama um?</i>	188
<i>Ein Thema als Beispiel</i>	189
<i>Die Auswirkung der Samyamas</i>	190
<i>Worum geht es dann bei den Saṃyama?</i>	191
<i>Welche Themen werden im Yogasūtra für die Übung vorgeschlagen?</i>	192
<i>Der Höhepunkt</i>	197
Kapitel 4: Kaivalya-Pāda – Die Befreiung.	265
<i>Zusammenfassung des 4. Kapitels</i>	266
<i>Wer ist wirklich frei?</i>	266
<i>Was zeichnet einen wirklich freien Menschen aus?</i>	267
<i>Was erschwert die tiefe Veränderung der Persönlichkeit bis hin zu dieser Absichtslosigkeit?</i>	268
<i>Wird es uns je gelingen, frei von Triebhaftigkeit zu werden?</i>	269
<i>Ist es nicht möglich, die Triebe dauerhaft zu überwinden?</i>	270
<i>Bedeutet diese relative Sicht der Wahrheit, dass alles nur ein Trugbild ist, geschmiedet von unserem Citta?</i>	272
<i>Gibt es denn Kontinuität in der Wahrnehmung?</i>	272
<i>Ist es nicht verwirrend, von zwei Wesen zu sprechen, da wir doch eine Wesenseinheit sind?</i>	273
<i>Was wird das Ergebnis einer solchen tiefen Erkenntnis sein?</i>	275
<i>Wie ist jener Zustand, in dem es für den Yogi keinen Rückfall mehr gibt?</i>	276
Glossar	317
Danksagungen	367
Die Autoren	368