

# 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     |
| <br><b>Kapitel 1: Samādhi-Pāda – Die vollkommene Erkenntnis</b> . . . . .   | <br>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,</i><br><i>feststellen, ob es ein Trugbild des Citta oder die Wahrheit ist?</i> . . . . . | 28     |
| <i>Wie entfaltet sich das Ziel, an dem sich unsere Bemühungen</i><br><i>orientieren?</i> . . . . .  | 30     |
| <i>Was gibt mir als Mensch die Gewissheit, dass ich einem</i><br><i>solchen Ziel näher kommen kann?</i> . . . . .                                     | 31     |

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

|   |     |
|---|-----|
| <i>Woran kann ich erkennen, ob ich vorbereitet bin für</i>                    |     |
| <i>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 Saṃyamas</i> . . . . .                                  | 190 |
| <i>Worum geht es dann bei den Saṃyama?</i> . . . . .                          | 191 |
| <i>Welche Themen werden im Yogasūtra für</i>                                  |     |
| <i>die Übung vorgeschlagen?</i> . . . . .                                     | 192 |
| <i>Der Höhepunkt</i> . . . . .  | 197 |
| <b>Kapitel 4: Kaivalya-Pāda – Die Befreiung</b> . . . . .                     | 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</i>                 |     |
| <i>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</i>             |     |
| <i>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,</i>                   |     |
| <i>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</i>                   |     |
| <i>Rückfall mehr gibt?</i> . . . . .  | 276 |
| <b>Glossar</b> . . . . .  | 317 |
| <b>Danksagungen</b> . . . . .   | 367 |
| <b>Die Autoren</b> . . . . .  | 368 |