

# INHALT

Vorwort.....	9
--------------	---

## TEIL I

Das Wesen des Yoga.....	11
Der Sinn der Welt.....	13
Die Entfaltung des Bewusstseins.....	17
Die Einheit des Selbst.....	22
Die Beschleunigung des Entwicklungsprozesses.....	23
Yoga ist eine Wissenschaft.....	27
Der Mensch als Zweiheit.....	33
Die Zustände des Geistes.....	39
Samadhi.....	43
Einige Begriffsbestimmungen.....	49
Der Gott außen und der Gott innen.....	53
Veränderungen des Bewusstseinszustandes..	56
Der Geist.....	62
Stufen des Geistes.....	64
Das nach innen und das nach außen gerichtete Bewusstsein.....	69
Die Wolke.....	72

## TEIL II

Philosophische Systeme .....	75
Das Verhältnis des Yoga zur indischen Philosophie.....	80
Der Geist .....	105
Der Mentalkörper .....	110
Geist und Selbst.....	114

## TEIL III

Yoga als Wissenschaft.....	121
Die Methoden des Yoga .....	122
Durch das Selbst zum Selbst.....	126
Durch das Nicht-Selbst zum Selbst.....	133
Yoga und Moral .....	137
Die Zusammensetzung .....	146
der Geisteszustände .....	146
Freude und Leid .....	154

## TEIL IV

Der praktische Yoga.....	169
Die Aufhebung der Geistestätigkeiten.....	171
Wie soll diese Loslösung von der Leidenschaft erfolgen? .....	174
Meditation »mit und ohne Saat«.....	180
Der Gebrauch von Mantras.....	190

Die Aufmerksamkeit .....	192
Allgemeine Hemmnisse für den Yoga .....	196
Die Vorbedingungen für den Yoga .....	198
Der Abstieg und Aufstieg der Seele .....	207
Die Reinigung der höheren Körper .....	217
Die Hüter der Schwelle .....	223
Die Vorbereitung für den Yoga .....	233
 Schluss .....	 236