

# 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<br>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<br>nach außen gerichtete Bewusstsein ..... | 69 |
| Die Wolke.....  | 72 |

## **TEIL II**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Philosophische Systeme .....</b>                               | <b>75</b>  |
| <b>Das Verhältnis des Yoga zur<br/>indischen Philosophie.....</b> | <b>80</b>  |
| <b>Der Geist .....</b>  | <b>105</b> |
| <b>Der Mentalkörper .....</b>                                     | <b>110</b> |
| <b>Geist und Selbst.....</b>                                      | <b>114</b> |

## **TEIL III**

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

## **TEIL IV**

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

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