

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
0. Vorbereitung	19
I. Die philosophischen Grundlagen	23
1. Wie Yoga wirkt	24
2. Wodurch Yoga wirkt	31
3. Die Hingabe an den wahren Meister	37
4. Mit Hindernissen umgehen	45
5. Die Stufen der Yogaerfahrung	53
6. Yoga als spiritueller Lebensweg	63
7. Die Ursache des Leidens und seine Auflösung	71
II. Der achtgliedrige Übungsweg	81
8. Übungen für das gute Handeln	83
9. Übungen für die gute Yogapraxis	95
10. Übung der Sitzhaltung	105
11. Übung der Atemregelung	115
12. Übung des Zurückziehens der Sinne	121
13. Übung der Meditation	129
14. Meditation als innerer Kern jeder Yogaübung	137
15. Der Umgang mit den Wirkungen	143

III. Die hohe Schule der Yoga-Philosophie	153
16. Das Alltagsbewusstsein des Ego	154
17. Der yogische Weg der Unterscheidung	161
18. Das Ziel der ursprünglichen Freiheit	171
Anhang	177
Lexikon der Fachbegriffe	178
Weiterführende Literatur	182
Die zentralen Kernsūtras (Sanskrit-Deutsch)	184
Danksagung	188