

# Inhalt

Zum Geleit <i>von R. Sriram</i> .....	6
Vorwort <i>von Prof. Dr. Ralf Zwiebel</i> .....	7
Wie dieses Buch entstanden ist .....	13
Einführung .....	15
Der Dialog .....	25
ERSTES KAPITEL: Was hat Yoga mit Beziehung zu tun? .....	33
ZWEITES KAPITEL: Was ist zu tun, wenn wir uns verändern wollen? .....	92
DRITTES KAPITEL: Was können wir erreichen? .....	135
VIERTES KAPITEL: Wie können wir innere Freiheit gewinnen? ..	169
Schlussbetrachtung zum Dialog .....	233
Ausblick .....	238
Die im Gespräch zitierten Yogasūtren .....	239
Die wichtigsten im Gespräch verwendeten Sanskritbegriffe ...	246
Anmerkungen .....	248
Literaturempfehlungen .....	250
Über die Autoren .....	254
Adressen .....	256