Inhalt

Einführung	11
1 Meditation: Samadhi Pada	17
Was ist Yoga? (1–4)	18
Vrittis – die mentalen Muster (5–11)	22
Praxis und Loslassen –	
Abhyasa und Vairagya (12–16)	30
Samadhi (17–18)	35
Wege zu Samadhi (19–20)	52
Innerer Drang (21–22)	54
Hingabe an die Quelle des Seins (23–29)	56
Hindernisse (30–31)	61
Methoden zur Überwindung der Hindernisse (32–39)	63
Die Früchte der Meditation (40–51)	69
2 Praxis: Sadhana Pada	81
Kriya Yoga (1–2)	82
Fünf Kleshas – die Hauptursachen des Leidens (3–9)	88
Die Überwindung der Kleshas (10–11)	95

Kleshas und Karma (12–17)	98
Prakriti und Purusha (18–27)	106
Die acht Elemente des Yoga (28–29)	113
Yama: Fünf Regeln für das Verhalten im persönlichen Umfeld (30–31)	115
Niyama – fünf Regeln für den Umgang mit uns selbst (32)	123
Der Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen (33–34)	132
Die Früchte der Yamas (35–39)	134
Die Früchte der Niyamas (40–45)	139
Asana – die Meditationshaltung (46–48)	146
Pranayama (49–53)	149
Pratyahara – der Rückzug der Sinne (54–55)	158
3 Loslösung: Vibhuti Pada	161
Konzentration, Meditation und Samadhi (1–3)	162
Samyama (4–8)	166
Transformation des Bewusstseins (9–15)	168
Vibhutis	178
Vibhutis I: Das Wegfallen von Begrenzungen (16–26)	182
Vibhutis II: Der innere Kosmos (27–35)	192
Vibhutis III: Sich erheben (36–42)	214
Vibhutis IV: Die Loslösung vom Körper (43–50)	221
Vibhutis V: Auf dem Weg zur Befreiung (51–56)	229

4 Befreiung: Kaivalya Pada	235
Natürliche Entwicklung (1–3)	236
Vasanas (4–11)	242
Die Einheit der Dinge im Wandel (12–14)	251
Objektive Existenz (15–17)	253
Die Unterscheidung von Citta und Purusha (18–22)	257
Der Zweck von Citta (23–24)	259
Das scharfe Messer Viveka (25–26)	260
Phasen der Ablenkung und ihre Überwindung (27–28)	262
Kaivalya – Befreiung (29–34)	265
Das Yogasutra in der Nusschale	273
1 Meditation: Samadhi Pada	274
2 Praxis: Sadhana Pada	281
3 Loslösung: Vibhuti Pada	290
4 Befreiung: Kaivalya Pada	297
Das Yogasutra in Sanskrit-Umschrift	303
1 Meditation: Samadhi Pada	304
2 Praxis: Sadhana Pada	307
3 Loslösung: Vibhuti Pada	310
4 Befreiung: Kaivalya Pada	313
Anmerkungen	315
Literatur	319
Danksagung	325
Glossar	327