

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort		7
Kapitel 1	Das höchste Ziel des <i>darshana</i> ist, die Realität zu erkennen	11
Kapitel 2	Jetzt, hiernach und deswegen wird die Yoga-Disziplin erklärt	20
Kapitel 3	Yoga ist eine Wissenschaft, die sich mit Körper, Atem, Geist, Seele und letztlich auch mit dem Universum befasst	25
Kapitel 4	Disziplin bedeutet Selbstbindung	28
Kapitel 5	Durch Kontrolle über den Geist und seine Bewegungsmuster erlangt man <i>samadhi</i> , den höchsten Zustand der Weisheit	33
Kapitel 6	Ihr seid eine Projektion dessen, was ihr euren Geist ( <i>antahkarana</i> ) nennt	43
Kapitel 7	<i>Nirodha</i> bedeutet, alle Aspekte des Geistes zu kultivieren und zu koordinieren	55
Kapitel 8	Eure Persönlichkeit ist zusammengesetzt aus euren Gewohnheiten	75
Kapitel 9	Vier Quellen: Werdet euch eurer Gewohnheiten bewusst	82
Kapitel 10	Ihr seid Bürger zweier Welten	121
Kapitel 11	Hauptursache aller Emotionen ist das Begehren	129

<b>Kapitel 12</b>	<b>Es gibt fünf Arten von Gedankenmustern - einige sind hilfreich und andere sind schädlich</b>	<b>145</b>
<b>Kapitel 13</b>	<b>Eure wahre Natur ist Frieden, Freude und Glückseligkeit</b>	<b>162</b>
<b>Kapitel 14</b>	<b>Ihr identifiziert euch mit Objekten der Welt und vergesst eure wahre Natur</b>	<b>169</b>
<b>Kapitel 15</b>	<b>Übung bedeutet, das Gewissen zu wecken</b>	<b>179</b>
<b>Kapitel 16</b>	<b>Die Kraft der Anhaftung ist sehr stark</b>	<b>186</b>
<b>Kapitel 17</b>	<b>Erwerbt zuerst Verdienste und dann begehrt</b>	<b>199</b>
<b>Kapitel 18</b>	<b>Wenn der Fluss den Ozean erreicht hat, gibt es keinen Weg zurück</b>	<b>215</b>
<b>Anhang A</b>		<b>225</b>
<b>Anhang B</b>		<b>228</b>