

Inhalt

Yoga: Ein Wort und viele Bedeutungen	7
1. Ursprünge, Traditionen und heilige Schriften	11
Yoga, so alt wie die Götter	11
Der Gehörnte und der Ficusbaum	13
Kulturerbe der Indus-Zivilisation	16
Die Indo-Arier und ihre vedische Religion	19
Paradigmenwechsel: Die Upanishaden	21
Yoga-Elemente im Jainismus	26
Buddha und die Vier edlen Wahrheiten	28
Die großen Epen	30
2. Yoga als philosophisches System	34
Gemeinsamkeiten zwischen Yoga und europäischer Philosophie	34
Samkhya und Yoga – warum man philosophiert . . .	35
Erkenntnis: Zwischen Materialismus und Idealismus	37
Urstoff und Bewusstsein: Prakriti und Purusha	41
Die Evolutionslehre des Yoga	45
Der Blinde und der Lahme oder Die große Illusion . .	49
3. Die philosophische Praxis	52
Das <i>Yogasutra</i> und der achthgliedrige Erlösungsweg .	53
Die Welt löst sich auf	65
Übersinnliche Kräfte und Heilige	66
4. Der Yoga in den indischen Traditionen	71
Jainismus, zur Religion gewordener Yoga	71
Der Buddhismus und das Leid	73
Hindu-Mythologie und Gottesverehrung	74

Advaita-Vedanta und der absolute Geist	77
Hinduistische Ethik	78
Strömungen um Vishnu und Shiva	79
Bhakti Yoga: Liebe zu Gott	82
Karma Yoga: Handeln	84
Jnana Yoga: Wissen	86
 5. Hatha Yoga für ewige Jugend, Schönheit und Glückseligkeit	 88
Der Körper als Mittel zum Glück	88
Nadis und Chakren	91
Bewegungen der Lebenskraft Prana	94
Gebote und Verbote	95
Praktiken: Asanas, Mudras und Pranayama	97
Sechs Reinigungshandlungen	100
Trance und Erlösung	101
Asanas für den Alltag	102
 6. Yoga vom Mittelalter bis heute	 110
Der Yoga im Indien unter islamischer Herrschaft . . .	110
Widerstandskraft gegen die britischen Kolonialherren	111
Weltweite Erfolgsgeschichte	114
 Epilog: Unterwegs zum Glück	 119
Grundwortschatz Yoga	120
Literaturhinweise	123
Bildnachweis	125
Register	126