

ANNA TRÖKES

Die kleine
YOGA-PHILOSOPHIE

Grundlagen und
Übungspraxis verstehen

O.W. BARTH

INHALT

EINLEITUNG	11
Yoga-Praxis und -Philosophie	11
Yoga als ein Weg der Selbsterkenntnis	14
Wozu dient dieses Buch?	19
Schreibweise und Aussprache der Sanskrit-Begriffe	20
Dank	21
WAS IST YOGA?	23
Definitionen und Reflexionen	23
Traditionen und Schulen	30
Kurzer Überblick über Ursprung und Entwicklung des Yoga	32
DIE ANFÄNGE DES YOGA IN DER ZEIT DER VEDEN	43
Die Textsammlungen der Veden	43
Die Begründung der Lehrer-Schüler-Beziehung	45
Rishis und Munis – zwei Prototypen des Yogis bilden sich heraus	46
Tapas – das innere Glühen	52
Die Seelenvorstellung und ihre Verbindung zum Atem ..	55
Das Absolute und seine Widerspiegelung im Menschen – Brahman, Atman, Purusha	56
Der Wandel in der Beziehung zwischen Menschen und Göttern	58
Gayatri und andere heilige Worte des Yoga	59
Soma – der Nektar der Unsterblichkeit	60
DIE ENTFALTUNG DES YOGA IN DEN UPANISHADEN	63
Die Themenkreise der Upanishaden	65

Das Selbst erkennen	69
Das Brahman	76
Atman = Brahman	79
Prana – die Teilhabe am Lebendigen	82
OM – Mantra als Weg zur Erfahrung des Brahman	86
Die Lehre von den Bewusstseinszuständen – Meditationen über das AUM	89
Die Entfaltung der Yoga-Praxis	92
 DER YOGA IN DER BHAGAVADGITA	 99
Die Bhagavadgita – ein zeitloser Lehrtext	99
Die Rahmenhandlung und die mit ihr verwobenen Personen	102
Das Schlachtfeld im Inneren	104
Arjuna als Sinnbild eines spirituellen Menschen in der Krise	107
Die vielen Aspekte Krishnas in der Bhagavadgita	109
Die Yoga-Praxis im Kontext der Bhagavadgita	112
Dharma und Svadharma	115
Die vier Yoga-Wege der Gita als Mittel der Befreiung ...	118
Von der Gefahr, die Lehren Krishnas politisch zu missbrauchen	145
 DER YOGA IM SAMKHYA	 149
Die Entwicklung des Samkhya in Bezug auf den Yoga ...	149
Die Grundlagen des Samkhya	153
Dvaita – was nicht zusammengehört, soll auch nicht zusammengefügt werden	157
Ein Erkenntnisweg ohne Gott	164
 DER YOGA-WEG IN PATAÑJALIS YOGA-SUTRA .	 167
Das Yoga-Sutra – Aufbau und Bedeutung	167
Die Definition des Yoga im Yoga-Sutra	168
Ashtanga-Yoga – ein Weg für Geist und Körper	175

Schlüsselbegriffe des Yoga-Sutra –	
Werkzeuge für den Geist	207
Das Selbst – der Seher und der Wesenskern	226
Kaivalya – der Weg in die Freiheit	229
 TANTRA –	
DIE EINHEIT IN DER POLARITÄT ERFAHREN ..	231
Die Bedeutung eines geheimnisvollen Begriffs	231
Ursprünge und Geschichte des Tantras	234
Die wichtigsten Schulen und Quellentexte	238
Tantra als mystischer Weg	247
Energiekonzepte des Tantras	253
Das Entdecken der Körperlichkeit	268
 DER TANTRISCHE HATHA-YOGA	273
Viel geübt, doch wenig bekannt	273
Kurzer Überblick	
über Ursprung und Geschichte des Hatha-Yoga	277
Die wichtigsten Quellentexte	282
Der Hatha-Yoga-Sadhana	289
Raja-Yoga – die Erfüllung des Hatha-Yoga	320
 DER YOGA ALS »WORK IN PROGRESS«	325
Der Ursprung des modernen Yoga	325
Der heutige Yoga ist mehr als nur eine Mode	327
Der Yoga im Westen	328
 LITERATUR	333
ANMERKUNGEN	339
REGISTER	355