

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	15
1. Die Selbstverwirklichung	17
<i>Gott und das Selbst</i>	18
<i>Gottes Traum</i>	21
<i>Die Unsterblichkeit des Selbst</i>	23
<i>Das Gleichnis von den zwei Vögeln</i>	26
<i>Das Geheimnis von Leben und Tod</i>	29
<i>Das Ziel des Lebens</i>	35
<i>Die Rolle des Gurus</i>	40
<i>Die Eigenschaften des Gurus</i>	44
<i>Das spirituelle Vermächtnis Indiens</i>	47
2. Die Beschleunigung der menschlichen Evolution	51
<i>Die Gelegenheit</i>	53
<i>Die Entstehung der Evolution</i>	58
<i>Methoden zur Beschleunigung der Evolution</i> ..	62
<i>Der Prozeß der Bewußtseinserweiterung</i>	66
3. Die Wissenschaft des Kriya Yoga	73
<i>Der klassische Yoga</i>	74
<i>Die verschiedenen Formen des Yoga</i>	76
<i>Kriya Yoga</i>	82
<i>Konzentration und Sublimation der Lebenskraft</i>	86
4. Die Theorie des Kriya Yoga	115
<i>Die 25 Elemente des menschlichen Körpers</i> ..	115
<i>Vitale Luft und Chakren</i>	121

<i>Der Zusammenhang von Stimmung und Atmung</i>	126
<i>Wie man den Verstand abschaltet</i>	127
<i>Der Nutzen von Kriya Yoga</i>	128
<i>Die fünf Luftarten</i>	132
<i>Die drei Manifestationen Gottes</i>	133
<i>Die wahre Bedeutung der Feuerzeremonie</i>	135
5. Kriya Yoga in den alten Schriften	143
<i>Die Veden</i>	143
<i>Die Upanishaden</i>	144
<i>Die Bhagavad Gita</i>	146
<i>Das Brahmasutra</i>	147
<i>Das Ramayana</i>	147
<i>Die Bhagavata</i>	148
<i>Die Yogasutras von Patanjali</i>	149
<i>Andere Yoga-Schriften</i>	151
6. Die Geschichte und Tradition von Kriya Yoga	153
7. Die Metaphysik des Kriya Yoga	159
8. Die Wohltaten von Kriya Yoga	183
<i>Gesundheit ist Wohlstand</i>	184
<i>Die Kontrolle des Verstandes</i>	187
<i>Die intellektuelle Entwicklung</i>	188
<i>Die Entwicklung der Persönlichkeit</i>	189
<i>Spirituelles Wachstum</i>	190
9. Antasthavarna	191
10. Hamsa	203
11. OM	207
12. Begegnung mit zwei großen Meistern	213

13. Vorträge und Gespräche	219
<i>Wisse, was du erlangen kannst</i>	219
<i>Der schnellste Weg zu innerem Frieden</i>	227
<i>Kriya Yoga – Grundlage und Einheit aller Religionen</i>	242
<i>Dank für die Kraft Gottes</i>	264
14. Tête-à-tête mit Schülern	275
Über den Autor	305
Die zeitlose Seele im Wandel der Zeit – Das Leben und Wirken Paramahamsa Hariharanandas	318
Glossar	320
Kontaktadressen	328