

# **INHALT**

Einleitung 11

## **TEIL EINS DAS PARADIES VERLASSEN 21**

- |           |   |    |
|-----------|---|----|
| Kapitel 1 | Dem Pfad der Einheit folgen                     | 23 |
| Kapitel 2 | Die Jagd nach dem Nektar<br>der Unsterblichkeit | 31 |
| Kapitel 3 | Lernen, die Zeit zu meistern                    | 44 |
| Kapitel 4 | Sich mit dem unsterblichen Selbst verbinden     | 58 |
| Kapitel 5 | Aus Zerstörung entsteht Neues                   | 68 |

## **TEIL ZWEI DEN GEIST MEISTERN 81**

- |            |   |     |
|------------|---|-----|
| Kapitel 6  | Zwei kämpfende Wölfe                      | 83  |
| Kapitel 7  | Wenn wir unsere göttliche Natur vergessen | 95  |
| Kapitel 8  | Entzünde mein Licht mit deiner Kerze      | 105 |
| Kapitel 9  | Auf dem Weg zum Übermenschen              | 115 |
| Kapitel 10 | Der Luftballon an deinem Zeh              | 125 |
| Kapitel 11 | Das Gift des Egos                         | 132 |

## **TEIL DREI DEN KÖRPER MEISTERN 141**

- Kapitel 12 Die Kraft des Prana 143  
Kapitel 13 Die ersten Schritte zur Unsterblichkeit 158  
Kapitel 14 Die Fesseln des Geistes abstreifen 168  
Kapitel 15 Halt im Chaos finden 176  
Kapitel 16 Zwei Vögel auf einem Baum 190  
Kapitel 17 Verliebt in Shiva 199  
Kapitel 18 Auf der Jagd nach dem Konzept  
der Spiritualität 208

## **TEIL VIER DIE SEELE MEISTERN 217**

- Kapitel 19 Der dunkle Passagier 219  
Kapitel 20 Zurück zum Anfang 230  
Kapitel 21 Yoga ist gelebte Freiheit 238  
Kapitel 22 Der Tanz der Unsterblichkeit 247

Das unsterbliche Selbst 258

Glossar 261

Dank 271

Über Shiv Yog und das *Yoga der Unsterblichkeit* 272