

INHALT

Einleitung 11

TEIL EINS DAS PARADIES VERLASSEN 21

Kapitel 1 Dem Pfad der Einheit folgen 23

Kapitel 2 Die Jagd nach dem Nektar
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