

# Inhaltsverzeichnis

Seite:

- 10 Vorwort
- 12 Was ist Meditation?
- 14 Die Bedeutung von Yoga
- 16 Yoga im Alltag
- 17 Liebe und Achtsamkeit
- 18 Atembewusstsein und integraler Yoga
- 24 Atem – in Verbundenheit mit allen Dimensionen
- 28 Der relative und der vollkommene Atem
- 30 Atem, unser geheimes Wort
- 31 Sprache und Bewusstsein
- 35 Coming-out: Autismus
- 38 Du bist das Leben!
- 39 Lichtfunken-Seelen
- 41 Wandlung
- 42 Ein spirituelles Leben
- 44 Die Welt bedarf der Mystiker
- 45 Medizin und Meditation der Meister
- 46 Der heilige Yoga der Zärtlichkeit
- 48 Yoga, Sex und kosmisches Bewusstsein
- 50 Prana und tantrische Liebe
- 52 Wirkliche Moral ist unmoralisch
- 54 Was ist das Problem?
- 57 Die subtile Kunst des Loslassens
- 58 Diesseits
- 59 Kaffeeklatsch
- 60 Charakter
- 61 Wasser ist ungebändigte Musik und Poesie
- 62 Großartigkeit und Freiheit unseres inneren Wesens
- 63 Sei du selbst!

- 65 **Selbstliebe und Schuldgefühle**
- 69 **Die hohe Kunst der Einfachheit**
- 71 **Frieden**
- 72 **Frieden und Intelligenz**
- 73 **Freiheit**
- 75 **Reichtum**
- 77 **Teilen und Schenken verändert das Gesicht der Welt**
- 79 **Intelligenz ist unser großes Potential**
- 81 **Den Verstand verstehen**
- 84 **Halte dich für wesentlich – sei dir wichtig**
- 85 **Refugien**
- 86 **Nachlässigkeit ist keine Sünde**
- 90 **Nicht nennbar ist dein wahrer Name**
- 91 **Sensibilität**
- 93 **Geburt in eine neue Dimension**
- 94 **Der Tod ist das Tor zum Leben**
- 96 **Reinkarnation**
- 99 **Gott**
- 102 **Wahre Religion ist Selbstbefreiung**
- 103 **Religion geschieht dir**
- 104 **Das Gebet ist das Leben**
- 105 **Bewusstsein – und das letzte Geheimnis**
- 108 **Was ist ein wahrer Mensch?**
- 110 **Der wahrhaftige Mensch**
- 111 **Der Tag des Grases**
- 113 **Jesus schenkte ihnen Visionen**
- 114 **Tanz und Musik der Derwische**
- 116 **Feuer der Reaktion**
- 119 **Wenn der Buddha in dir erwacht**
- 120 **Jedes Leben hat einen sehr tiefen Sinn**
- 121 **Vom Tod zum Leben, aus der Dunkelheit ins Licht**
- 122 **Gehe deinen Weg mit einem Meister**
- 123 **Wo kommst du her, wo gehst du hin?**

- 125 **Lichtkörper**
- 126 **Segen**
- 127 **Wahrheit**
- 128 **Meditation am Fluss**
- 129 **Ein Leuchten**
- 130 **Aufruf an die Liebe**
- 132 **Wirkliche Liebe beschenkt den Liebenden**
- 135 **Gehe den göttlichen Weg der Freundschaft**
- 136 **Worte zur Erziehung**
- 138 **Gebote für Therapeuten**
- 140 **Heilen und Geld**
- 141 **Handwerk**
- 143 **Sozialökonomie (Eine Fabel)**
- 147 **Erzähl- und Zuhörtradition**
- 148 **Erinnerung**
- 149 **Ahimsa – Gewaltlosigkeit üben**
- 154 **Die Essenz aller Lehren**
- 160 **Das Beenden des „Warum?“ ist der Beginn...**
- 161 **Vollendung**
- 163 **Vegane Ernährung**
- 168 **Vegetarismus und Spiritualität**
- 173 **Die sieben Wochentage – ihre energetische Bedeutung**
- 175 **Sonntag, der Sonnentag**
- 177 **Montag, der Mondtag**
- 181 **Dienstag, der Marstag**
- 184 **Mittwoch, der Merkurtag**
- 186 **Donnerstag, der Jupitertag**
- 188 **Freitag, der Venustag**
- 192 **Samstag/Sonnabend, der Saturntag**
- 195 **Magische Steine**
- 197 **Indigene Menschen**
- 199 **HARA – die Mitte**
- 201 **Die Gassho-Meditation**

- 203 Chakra-Meditation „Das Herz des Buddha“
- 220 Elemente-Atem ( aus der Sufi-Tradition)
- 224 Bhajan Noam
- 225 Mystik
- 226 Bisher erschienene Bücher von Bhajan Noam
- 228 BHAJAN NOAM ॐ SCHOOL *of life*