

Inhalt

Guru – ein Schmähwort	9
Erster Teil	
An den Leser	15
Als ich den Verstand verlor	19
Der Weg hinaus führt hinein	38
Das eigene Schicksal gestalten	53
Keine Grenze, keine Last	61
»Und jetzt: Yoga«	85
Zweiter Teil	
Vorbemerkung	101
Körper	103
Geist	168
Energie	223
Freude	275
Glossar	277