

Inhalt

Teil 1

Das Dilemma der menschlichen Existenz: Dauerhaftes Glück in Dingen zu finden, die vergänglich sind

1. Warum praktizieren wir Yoga?.....5
2. Karma: Ursache und Auswirkung?.....13
3. Mögen und Nicht-Mögen: Die Krankheit des Geistes.....26
4. Zweifel.....27
5. Aufrichtigkeit.....29
6. Das ewige Lächeln.....30

Teil 2

Den spirituellen Weg finden

1. Guru Purnima und der Guru.....32
2. Streben.....39
3. Die Gnade unsers Satgurus Kriya Babaji Nagaraj empfangen.....42
4. Anhänger oder Schüler.....50
5. Die Bedeutung der Einweihung.....51
6. Was ist Babajis Kriya Yoga?.....54
7. Stell dir vor.....71
8. Es bekommen und behalten.....72
9. Die Kunst der Meditation, du und was du nicht bist.....74
10. Durch Zufriedenheit erlangt man höchste Freude.....87
11. Das Heim eines Menschen ist sein Ashram.....89
12. Satsang.....94
13. Heiliger Raum.....96

Teil 3

Unser Leben zu unserem Yoga machen

1. Zum Gleichgewicht finden: ruhend aktiv – aktiv ruhend.....98
2. Was die Welt jetzt braucht ist Liebe und Mitgefühl.....100
3. Urteilen, oder wie man es vermeidet andere und sich selbst zu verletzen.....103
4. Yoga als soziale Bewegung.....111
5. „Alle Länder sind meine Heimat und alle Menschen Teil meiner Familie.....115
6. Shaktipat, Brechen des Egos und heilige Verrücktheit.....118
7. Wie können wir erkennen, ob wir spirituelle Fortschritte machen?.....123

8. Der Yoga des 21. Jahrhunderts.....	131
9. Tapas: Sich freiwillig selbst herausfordern.....	133
10. Samadhi.....	136
11. Kaivalyam: Absolute Freiheit.....	143
12. Sadhana des Lebens.....	146
13. Fragen und Antworten.....	149