

# Inhalt

<b>Über dieses Buch</b>	<b>003</b>
<b>Widmung</b>	<b>007</b>
<b>Vorwort</b>	<b>011</b>
<b>1. Die spirituelle Pilgerschaft – der innig gelebte Weg</b>	<b>017</b>
1.1 Einführung	018
1.2 Der Hintergrund	019
1.3 Das Eine und das Viele	022
1.4 Entwicklung, Verengung, Essenz und Reife	028
1.5 Die erste reife Wahl	038
1.6 Der erste Pfad	041
1.7 Der zweite Pfad	054
1.8 Der dritte Pfad	069
1.9 Der vierte Pfad	108
1.10 Die vier Pfade und das dreifache Herz Śivas	115

<b>2. Das spirituelle Bekenntnis – im Herzen geweiht sein</b>	<b>127</b>
2.1 Das heilige Bekenntnis – samaya	128
2.2 Das heilige Bekenntnis – vrata	133
2.3 Die spirituelle Linie	140
2.4 Die spirituelle Lehre	149
2.5 Der guru	162
2.6 Der saṅga	172
2.7 Hingabe an Śiva	177
2.8 Die fünf Gelübde – Zusammenfassung	178
<b>3. Mein Bekenntnis</b>	<b>181</b>
<b>Anhang</b>	<b>185</b>
A. Glossar	186
B. Liste der Aussprache der Sanskrit-Buchstaben	200
C. Liste der Methoden des maha mokṣa sādhana	203
D. Bibliographie	204
E. Danksagung	205
F. Das Trishula-Zentrum und die Autorin	206
G. Andere Werke von Shunyata Mahat	208
Ende	215