Sukadev Bretz

LESEPROBE

Der spirituelle Weg

Für ein sinnerfülltes Leben

LESEPROBE

1. Auflage 2025
© 2025 Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Korrektorat: Swami Nirgunananda,
Elsa Anzenberger, Kaivalya Meike Schönknecht
Satz und Gestaltung: Dirk Gießelmann

Bildnachweise: Der Verlag dankt den folgenden Personen, Organisationen und Fotodatenbanken für die Erlaubnis, ihr Material zu vervielfältigen. Mögliche Fehler oder Versäumnisse sind unbeabsichtigt und der Verlag wird, wenn darüber informiert, in folgenden Ausgaben Änderungen vornehmen.
stock.adobe.com auf Cover, S. 3, S. 18; Dirk Gießelmann auf S. 5, S. 6, S. 11, S. 92; Simon Bierwag auf S. 12, S. 270; unsplash.com auf S. 38 (@dave-contreras), S. 55 (@robin-schreiner), S. 69 (jyoti-singh), S. 100 (@raimond-klavins), S. 151 (@ashwini-chaudhary-monty), S. 163 (@cristina-gottardi), S. 174 (@amal-cr), S. 265 (ivana-cajina); Devine Life Society auf S. 75; Pexels auf S. 97, S. 222, 248; ChatGPT mit Bildgenerierungsfuntkion auf S. 133; Harald Schnauder auf S. 275; Claus Sagasser auf S. 275 und S. 276; Jörg Müller auf S. 276 · QR-Codes generiert mit: https://goqr.me

Printed in Germany
ISBN 978-3-943376-82-1

Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Deutschland
Tel. 05234/87-2209
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

LESEPROBE

Inhalt

Der Autor **13**
Vorwort **14**
Hinweise zu Sonderzeichen, Aussprache, sprachlichen Besonderheiten, Abkürzungen **16**

Einführung – Was ist der „spirituelle Weg“? **19**
Zum Inhalt und Aufbau dieses Buches 20
Der Weg 21
Spiritualität 23
Religion, Glaube und Spiritualität 27
Sieben Prinzipien spiritueller Philosophie 29

Die 7 Bhūmikās – Entwicklungsstufen auf dem spirituellen Weg **39**
Die 7 Bhūmikās – Übersicht und Definition 41
Ramas Erwachen 45
Fluktuieren zwischen den Bhūmikā-Phasen 51
Aufgaben auf den jeweiligen Bhūmikā-Stufen 52

1. Bhūmikā: Shubhecchā – Sehnsucht nach Wahrheit **56**
Kennzeichen der Shubhecchā-Ebene 56
Wie entsteht Shubhecchā? 60
Ausprägungen von Shubhecchā 62
Aufgaben auf Shubhecchā 67
Gefahren auf Shubhecchā 69

2. Bhūmikā: Vichāranā – Rechtes Streben **70**
Kennzeichen der Vichāranā-Ebene 70
Intensitätsgrade von Vichāranā 72

LESEPROBE

Aufgaben auf Vichāranā 73
Zusammenfassung 77

3. Bhūmikā: Tanumānasā – Transparenz des Geistes 78
Kennzeichen der Tanumānasā-Ebene 78
Aufgaben auf Tanumānasā 83

4. Bhūmikā: Sattvāpatti – Erlangen der Reinheit 85
Kennzeichen der Sattvāpatti-Ebene 85
Aufgaben / Gefahren auf Sattvāpatti 86

5. Bhūmikā: Asamsakti – Anhaftungslosigkeit 91
Kennzeichen der Asamsakti-Ebene 91

6. Bhūmikā:
Padārthābhāvanī – Abwesenheit äußerer Dinge 96
Kennzeichen der Padārthābhāvanī-Ebene 96

7. Bhūmikā: Turyagā – immerwährender Samādhi 98
Kennzeichen der Turyagā-Ebene 99

Die „4 S“ – Säulen der spirituellen Praxis 101
Sādhana 101
Satsang 106
Sattva 108
Sevā 113
Alle „4 S“ kultivieren 114
Die „5 K“ – was es zu vermeiden gilt 115

Die 3 Gunas 125
Die 3 Gunas in Bezug auf Spiritualität 126
Die 3 Gunas in Bezug auf spirituelle Lehrer:innen 133

LESEPROBE

Die 3 Gunas in Bezug auf spirituelle Schüler:innen 153

3 typische Hindernisse und ihre Überwindung 165
1. Vorgefasste Ideen und Vorurteile 165
2. Vorstellungen von Pflichten 168
3. Umgang mit Schwierigkeiten und Anstrengungen 172

Das Gute und das Angenehme 175

Die 4 Purushārthas –
die 4 Bestrebungen des Menschen 183
Die 4 Purushārthas in Bezug zu den sozialen Schichten 188
Die 4 Purushārthas bei spirituellen Aspirant:innen 189
Die 4 Purushārthas und Mitmenschen 191
Die 4 Purushārthas in der Partnerschaft 192
Die 4 Purushārthas als Entwicklung 193

Partnerschaft und Spiritualität 196
Partnerschaft und die Purushārthas 196
Mögliche Konstellationen, etwaige Schwierigkeiten
und Chancen 199

Beruf und Spiritualität 210
Berufliches Engagement im Rahmen der 4 Purushārthas 210
Sattva im Berufsleben 214

Freundschaft und Spiritualität 216
Freunde und die 4 Purushārthas 216
Freunde und die 3 Gunas 219
Freundschaften finden und pflegen 221
Wünsche, Emotionen, Selbstakzeptanz,
Schattenseiten, Toleranz 223

LESEPROBE

Umgang mit Wünschen und Emotionen 223
Selbstakzeptanz – dein Temperament annehmen 227
Umgang mit deinen Schattenseiten 234
Toleranz und Wertschätzung 244

Spiritueller Materialismus –
ein Hindernis für Fortgeschrittene 249

Hilfen für die Praxis 255
Altar 255
Rituale 260
Ich grüße das Göttliche in dir 262

Zusammenfassung des spirituellen Wegs 265
Die 7 Bhūmikās 265
Die wichtigsten Praktiken,
um Selbstverwirklichung zu erreichen 268

Quellenangaben und Literaturempfehlungen 270

LESEPROBE

LESEPROBE

Der Autor

Sukadev Bretz ist Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Er ist ein spiritueller Lehrer mit großer Ausstrahlung, erfahrener Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Videos und Podcasts rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den ganzheitlichen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda. Nachdem er zwölf Jahre lang bei Swami Vishnudevananda gelernt hatte, gründete er 1992 Yoga Vidya mit derzeit vier Ashrams, und zirka 80 Yogazentren und weit über 20.000 ausgebildeten Yogalehrer:innen inzwischen ein weitverbreitetes Yoganetzwerk in Europa.

Sukadev ist Experte in allen Yogawegen mit einem großen Wissen auf all diesen Gebieten und der Fähigkeit, dieses Wissen in zahlreichen Seminaren, Ausbildungen, Online-Vorträgen und Kongressen alltagsnah zu vermitteln, sowohl in der Tiefe als auch leicht zugänglich und praxisbezogen. So sind von ihm bereits Kommentare zum *Yoga-Sutra* des Patanjali, zur *Bhagavad-Gita* und zur *Hatha-Yoga-Pradipika* erschienen sowie Bücher über Kundalinī-Yoga, Karma und Reinkarnation, ein umfangreiches Prānāyāma-Praxishandbuch sowie mehrere Meditationsbücher.

Das vorliegende Buch fasst den spirituellen Weg auf eine einzigartige Weise zusammen. Hier gibt Sukadev nicht nur sein umfassendes Wissen über die einzelnen Yogawege weiter, sondern teilt seine eigenen spirituellen Erfahrungen sowie seine Erfahrung aus der Begleitung und Beratung Tausender von Aspirant:innen komprimiert, inspirierend und zugleich praktisch anwendbar. Du bekommst damit einen Leitfaden und eine spirituelle Landkarte an die Hand, an denen du dich auf deinem spirituellen Weg orientieren kannst.

LESEPROBE

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich entschlossen hat, dem Ruf der Seele zu folgen und den spirituellen Weg zu gehen, weiß, dass dieser nicht immer einfach ist. Oft sehen wir uns Hindernissen gegenüber, sind unsicher, ob wir überhaupt auf dem richtigen Weg sind und es kommen immer wiede Zweifel hoch.

Dieses Buch zeigt dir anhand des klassischen indischen Konzepts der sieben Bhūmikās die typischen Etappen des spirituellen Weges auf. Diese sieben Bhūmikās, die Stufen oder Ebenen der spirituellen Entwicklung, sind häufig ein Augenöffner und geben uns Orientierung und einen Maßstab dafür, wo wir in etwa stehen. Du bekommst wertvolle Anhaltspunkte, die dir aufzeigen, was wichtig ist, was zu vermeiden ist und wo auf dem Weg Gefahren und Chancen liegen.

So findest du hier Antworten auf die großen Fragen, sowohl für den Anfang des spirituellen Weges als auch, wenn du bereits eine Weile dabei bist und einiges nochmals überprüfen möchtest:

- Wo befindest du dich auf deiner spirituellen Lebensreise?
- Hast du dich eventuell verlaufen oder nimmst einen Umweg?
- Bist du vom Weg abgekommen, ohne es zu bemerken?
- Wie findest du am schnellsten und einfachsten auf den richtigen Weg zurück?
- Beachtest du all das genügend, was es zu beachten gibt?
- Tappst du in irgendwelche Fallen?
- Hast du dich in etwas verrannt oder steckst fest?

Wenn du bereits auf deinem Weg bist und gewisse Erfahrungen machst, hilft dir die Kenntnis der sieben Bhūmikās, diese Erfahrungen entsprechend einzuordnen und gibt dir die Gewissheit, dass sie normal sind und andere sie ebenso gemacht haben.

Dieses Buch ist aus einer Schulungsreihe zum spirituellen Weg entstanden und so möchte ich allen danken, die sich dafür engagiert haben:

- allen, die an den Video-/Tonaufnahmen und online mitgewirkt haben
- allen Helfenden, die die Vorträge in schriftliche Form transkribiert haben
- allen Teams, die das Material online gestellt haben
- Chintamani Dasi, Guido und Swami Nirgunananda für das Zusammenstellen und Lektorat
- dem Verlagsteam für die Überarbeitung, Korrekturen und Gestaltung

Meine besondere Dankbarkeit gilt allen Meistern und Meisterinnen, die den spirituellen Weg vor uns gegangen sind und uns nun wertvollste Hinweise geben, wie wir ihn ebenfalls erfolgreich gehen können und uns mit konkreten Übungsdisziplinen zum Ziel verhelfen.

Und ich danke allen ernsthaft spirituell Übenden, die sich aufrichtig auf den Weg machen, sich um ihre spirituelle Transformation bemühen und damit auch einen Beitrag für eine harmonischere, friedvollere Atmosphäre leisten.

Ich wünsche dir Mut, Durchhaltevermögen, Beständigkeit und Freude auf deinem spirituellen Weg. Wenn du ihn mit Vertrauen und Ernsthaftigkeit gehst, wirst du mit Sicherheit kontinuierlich voranschreiten, tiefe Erfahrungen machen und schließlich zur vollen Erleuchtung gelangen.

Swadev Breta

LESEPROBE

Hinweise zu Sonderzeichen, Aussprache, sprachlichen Besonderheiten, Abkürzungen

Die Fachsprache des Yoga ist Sanskrit und naturgemäß haben wir es in diesem Kontext mit recht vielen speziellen Fachausdrücken zu tun. In der Regel werden diese beim ersten Auftreten im Text kurz erklärt. Im Fließtext haben wir die **Sanskrit-Ausdrücke in vereinfacher Umschrift** aufgenommen, um den Lesefluss zu erleichtern.

Die wichtigsten **Aussprachеregeln der vereinfachten Umschrift:**
Die Vokale **o** und **e** werden immer lang gesprochen
Die Vokale **ā**, **ū**, **ī** mit einem Strich darüber werden lang gesprochen, ohne Strich kurz

c, **ch**	=	tsch
j	=	dsch, außer: Jnāna = njana; ajna = agnja
sh	=	sch
h	=	gehaucht, leicht hörbar

Mantras sind in der wissenschaftlichen Umschrift (IAST) aufgeführt. Diakritische Sonderzeichen und Aussprache der wissenschaftlichen Umschrift:

c	=	tsch
ḍ, ***ṇ***, ***ṭ***	=	d, n, t jeweils mit Zungenspitze oben am Gaumen
ḥ	=	wie h, gehaucht; am Satzende wird danach der vorhergehende Vokal wiederholt: *namaḥ* = namaha gesprochen
j	=	dsch, außer: *Jñāna* = njana; *Ājñā* = agnja
ṃ	=	m, meist normal wie m gesprochen, manchmal dem folgenden Konsonanten angeglichen, manchmal Nasal
m̐	=	Nasal

ñ	=	wie nj
ṅ	=	wie ng
ṛ	=	wie ri
ś	=	sch (in etwa wie das deutsche sch)
ṣ	=	sch (Zungenspitze nach hinten gerollt)

Die Vokale ***o*** und ***e*** werden immer lang gesprochen.
Die Vokale ***ā***, ***ū***, ***ī*** mit einem Strich darüber werden lang gesprochen, ohne Strich kurz.

Eigennamen und **Buchtitel** sind nicht in IAST übertragen, sondern so gelassen, wie sie international bzw. im Deutschen üblich sind, also z.B. Shankaracharya (nicht Śaṅkarācārya), Swami Sivananda (nicht Svāmī Śivānanda), Bhagavad-Gita (statt Bhagavad-Gītā).

Das **Genus** (grammatikalisches Geschlecht) der Substantive haben wir dem ursprünglichen Sanskritwort angepasst. Wir schreiben daher z.B. „der Mantra“, „das Āsana“, weil im Sanskrit Mantra männlich und Āsana sächlich ist, obwohl im Deutschen „das Mantra“, „die Āsana“ ebenso korrekt wäre. Im Deutschen gibt es keine eindeutige Regelung für das Genus von Fremdworten. Dies ist eine Konvention, auf die wir uns im Yoga Vidya Verlag für die schriftlichen Publikationen festgelegt haben. Andere Weisen, wie man bei Fremdworten mit dem Genus umgeht, sind deswegen nicht falsch, sondern folgen einer anderen Logik.

Wenn im Text „der Aspirant“, „der Schüler“, „der Meister“ erwähnt wird, ist das geschlechtsneutral gemeint und bezieht sich immer auch auf „die Aspirantin“, „die Schülerin“, „die Meisterin“ usw. Der Lesbarkeit halber schreiben wir nicht immer beide Formen.

LESEPROBE

Einführung – Was ist der „spirituelle Weg“?

Es gibt so viele Wege, wie es Pilgernde gibt.

Der Titel dieses Buches umfasst zwei Schlüsselbegriffe: „Spiritualität“ und „Weg“.

Spiritualität ist das Ausrichten des Lebens auf eine höhere Wirklichkeit. **Weg** bedeutet, eine bestimmte Wegstrecke zurückzulegen, um zu einem bestimmten Ziel zu kommen. Jeder Pfad fängt irgendwo an und hat ein Ziel. Wo beginnt der eigentliche spirituelle Weg, wie ist er beschaffen und zu welchem Ziel will er uns hinführen? Darum geht es in diesem Buch.

Wir behandeln Themen wie:

- Was ist yogische Spiritualität bzw. spirituelles Leben allgemein?
- Warum wollen wir diesen Weg gehen?
- Was ist das Ziel?
- Wegweiser dorthin, die Stufen des spirituellen Weges
- Welche Entwicklungen, Gefahren und Stolpersteine gibt es unterwegs?
- Welchen Abweichungen, Umwegen und Umleitungen können wir begegnen und wie kannst du diese geschickt meistern?
- Wie erkennst du, welchen Schritt du am besten als nächstes gehst, welche Abzweigung du nehmen solltest und welche nicht?
- Konkrete Empfehlungen, wie du systematisch und beständig auf diesem Weg voranschreiten und zum Ziel kommen kannst
- Die höchsten Entwicklungsstufen als Meisterin und Meister

LESEPROBE

Zum Inhalt und Aufbau dieses Buches

Ich erläutere hier den spirituellen Weg anhand des klassischen Konzeptes der sieben Bhūmikās, der spirituellen Entwicklungsphasen.

Aufbau

Das Buch beginnt mit einer Einführung und Definition von Spiritualität. Anschließend werden die einzelnen sieben Entwicklungsstufen erst kurz im Überblick und dann ausführlicher vorgestellt. Der Hauptumfang des Buches in den darauffolgenden Kapiteln ist der Ausgestaltung der zweiten Stufe (Vichāranā) gewidmet: Diese ist die Praxisphase, das Stadium, in dem es darum geht, tatsächlich ernsthaft auf dem Weg zu sein, um zu den höheren Stufen zu gelangen. In der Regel verweilen Aspirantinnen und Aspiranten mehrere Jahre, lebenslang oder sogar über mehrere Leben hinweg auf dieser Entwicklungsstufe. Warum ist das so?

Weil nur das beständige Gehen des Weges und die kontinuierliche Arbeit an uns selbst die spirituelle Entwicklung und Transformation ermöglichen, die zu den höheren Stufen und somit zum Ziel führt.

Die positive Botschaft des Buches dabei lautet: Du wirst das Ziel mit Sicherheit erreichen, wenn du dem Weg folgst!

Orientierung an den 7 Bhūmikās

Die erste Bhūmikā-Stufe ist ein Herantasten an den Weg, an die Spiritualität.

Die zweite Stufe ist das Gehen des Weges, die Wegstrecke an sich. Sie liegt zwischen Start- und Zielpunkt und ist daher lang und mannigfaltig. Um diesen Weg in seiner Vielfalt darzustellen, geht es hier um:

- Empfehlungen für die Praxis im engeren Sinn
- mögliche Hindernisse und Gefahren
- ethisches, achtsames Verhalten gegenüber uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur

LESEPROBE

- Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen auf den verschiedenen Ebenen
- Umgang in Partnerschaft, Familie, Freundschaften, Beruf
- praktische Tipps für eine Spiritualisierung des gesamten Alltags
- uvm.

So näherst du dich schrittweise den höheren Stufen, welche dem Ziel schon sehr nahe sind.

In der sieben. Bhūmikā hast du das Ziel erreicht und gehst somit im Absoluten auf.

Der Weg

Die Symbolik des Weges

Unser Leben ist wie eine Reise. Wohin wir reisen und welchen Weg wir dabei wählen, ist entscheidend für unsere Entwicklung und dafür, welche Inhalte und Qualitäten wir unserem Leben geben. Möglichst viel Geld zu verdienen kann ein Ziel sein und dafür müssen wir einen bestimmten Weg einschlagen. Besteht unser Ziel in möglichst viel Bequemlichkeit, müssen wir einen anderen Weg einschlagen. Ebenso ist der Weg ein anderer, wenn unser Ziel ist, Gott zu erfahren.

Der spirituelle Weg heißt:

Wir befinden uns an einem Punkt, an dem wir der inneren Stimme, die nach einem höheren oder tieferen Sinn ruft, nachgeben wollen. Wir haben bewusst oder unbewusst schon eine gewisse Strecke auf diesem Weg hinter uns gebracht. Nun wollen wir ihn bewusst und ernsthaft gehen. Warum? Weil sich die tiefe Sehnsucht unserer Seele mehr und mehr bemerkbar macht und sich nicht mehr wegdrängen oder übertünchen lässt.

LESEPROBE

Wohin will uns der Weg führen?

Zur Erleuchtung, zur Gottverwirklichung, zur Selbstverwirklichung, zur Einheit mit einer höheren Wirklichkeit. Die Sanskrit-Fachbegriffe dafür sind u.a. Nirvikalpa-Samādhi, Moksha und Kaivalya. Dort wollen wir hinkommen und es gibt einen Pfad dorthin.

Ein Weg hat verschiedene Etappen, Streckenabschnitte und Abzweigungen. Da mag es Gabelungen geben, die in Richtung unseres Zieles führen, und solche, die anderswo hinführen. Es können auch Hindernisse auf dem Weg auftauchen, die es zu überwinden oder zu umgehen gilt. Bestimmte Abzweigungen mögen ebenfalls zum Ziel führen, jedoch über eine andere Strecke. Zu unserem spirituellen Ziel führen viele Pfade – so viele, wie es authentische Übungstraditionen gibt und so viele, wie es Pilgernde gibt, denn alle setzen wiederum unterschiedliche Schwerpunkte.

Unterwegs können wir auch mal ermüden und stolpern. Der Weg mag manchmal steinig oder steil sein oder tiefe Furchen haben. Wir können zwischendurch auch mal verweilen, uns ausruhen oder langsamer oder schneller gehen. Irgendwann gelangen wir zum Ziel und erfahren uns selbst als eins mit dem Unendlichen.

Wie bei jeder Analogie hat auch diese ihre Grenzen, denn der spirituelle Weg …

- ist kein Weg in Zeit und Raum, sondern eine innere Reise, die dich Schritt für Schritt zurückführt zu deinem Ursprung.
- ist nicht kalkulierbar wie eine räumliche Reise. Du kannst nicht sagen: Wenn du jeden Tag soundsoviele Stunden übst, wirst du nach einer Woche, einem Jahr oder in zehn Jahren an diesem und jenem Punkt angelangt sein.
- ist individuell unterschiedlich erfahrbar und von verschiedener Dauer, je nach Karma, Samskāras (unterbewussten Eindrücken), Motivation, Ernsthaftigkeit des Strebens und Hingabe.

LESEPROBE

- ist nicht immer geradlinig. Es kann sein, dass du an einer Etappe bist, aber dann wieder ein Stückchen zurückgehst oder mehrmals zwischen zwei Punkten pendelst.
- führt aber dennoch in den höchsten Stufen für uns alle zur selben Einheitserfahrung.

Spiritualität

Was ist Spiritualität?

Das Wort „Spiritualität“ ist vom Lateinischen *spiritus* („Geist“) abgeleitet und bezeichnet das Geistige, die Seele, das höhere Bewusstsein.

Spiritualität umfasst:

- geistiges Üben mit dem Ziel der Vereinigung mit einer höheren Wirklichkeit – Gott, Transzendenz, inneres Glück
- das Streben nach einem höheren Sinn
- das Ausrichten des Lebens nach diesem höheren Sinn, auf die Erfahrung dieser höheren Wirklichkeit

Schritte zu einem spirituellen Leben

- Der erste Schritt ist, anzuerkennen, dass es eine höhere Wirklichkeit gibt, die erfahrbar ist.
- Als zweites sollte der Wille in dir wachsen, diese höhere Wirklichkeit zu erfahren.
- Als drittes sollte sich die Hoffnung auf diese Erfahrung entwickeln und damit auch das Durchhaltevermögen, etwas für diese Erfahrung zu tun.

Es muss sich eine spirituelle Lebens- und Weltsicht entfalten, wenn wir von spirituellem Weg oder spiritueller Ausrichtung des Lebens sprechen.

LESEPROBE

Es gibt so viele Wege wie es Pilgernde gibt. Doch was macht den spirituellen Weg eigentlich aus? Sukadev Bretz zeigt in diesem Buch, dass Spiritualität bedeutet, unser Leben auf eine höhere Wirklichkeit auszurichten – und dass der Weg eine innere Reise ist, die Schritt für Schritt zu einem klaren Ziel führt: zur Selbstverwirklichung, zur Einheit mit dem Göttlichen.

Anhand des klassischen Modells der sieben Bhumikas, der Stufen spiritueller Entwicklung, bietet dieses Buch eine Landkarte für Suchende. Es beantwortet zentrale Fragen: Warum gehen wir überhaupt diesen Weg? Welche Etappen erwarten uns, welche Umwege oder Stolpersteine gibt es? Wie erkennen wir, welcher Schritt als Nächstes ansteht? Und wie gelingt es, den Alltag mit Familie und Beruf achtsam, ethisch und spirituell zu gestalten?

Sukadev vermittelt praktische Tipps und Inspiration beim Umgang mit Wünschen, mit Hinblick auf Beziehungen und die Spiritualisierung des Alltags sowie die eigene Meditations- und Yogapraxis. Die Botschaft dieses Buches ist ermutigend und klar: Wir alle können diesen Weg gehen und jede ernsthafte Bemühung führt uns unweigerlich näher zum Ziel. *Der spirituelle Weg* ist somit ein wertvoller Begleiter für alle, die dem Ruf der Seele folgen und einen tieferen Sinn im Leben erfahren wollen.

YOGA VIDYA VERLAG
www.yoga-vidya.de

ISBN 978-3-943376-82-1
9 783943 376821
16,90 €