Inhalt

Einführung

Das erste Geheimnis: Das innere Feuer entfachen

1. Das Feuer anmachen 21
2. Die Hitze spüren 25
3. Das Brennmaterial zusammensuchen 30
4. Dem Feuer Leben einhauchen 40

Das zweite Geheimnis: Die Hindernisse abstecken

5. Sich mit den Hindernissen vertraut machen 47
6. Physische Hindernisse 49
7. Fixierungen und Wünsche 62
8. Abneigung 73
9. Depression 85
10. Hinderliche Einstellungen 95

Das dritte Geheimnis: Die Wurzeln des Widerstands verstehen

11. Mit Widerständen arbeiten: der erste Schlüssel 101
12. Mit Widerständen arbeiten: der zweite Schlüssel 105

Das vierte Geheimnis: Das Verstehen der Übungspraxis

13. Drei wichtige Dinge 113
14. Anstrengung und Leichtigkeit 119
15. Der Werkzeugkoffer 133

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1119915619

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

16. Über das Atmen 169
17. Was passiert im Kopf? 179

Das fünfte Geheimnis: Verstehen, wie lebensnotwendig Unterstützung ist
18. Die Unterstützung finden, die wir brauchen 187

Das sechste Geheimnis: Überall den Weg sehen
19. Wegweiser 201

Das siebte Geheimnis: Durch das Drachentor gehen
20. Das Drachentor 223
21. Nach-Geschichte (in einer Geschichte) 227

Anmerkungen 233
Weiterführende Literatur 236
Dank 237