

Inhalt

Das unfassbare Dao	9
Wichtige Quellen des Daoismus	12
Die wunderbaren Früchte des Dao	14
Dao – der Weg zur gesunden Verrücktheit	16
Die 10 Geheimnisse des Dao	21
1. Nicht kämpfen – vor allem nicht gegen sich selbst	23
2. Sanft mit sich und anderen umgehen	28
3. Die Lebensenergie bewahren	35
4. Überflüssiges vermeiden	42
5. Yin und Yang ins Gleichgewicht bringen	46
6. Heiterkeit und Gelassenheit entwickeln	55
7. Der Natur folgen	62
8. Im Fluss bleiben	68
9. Die Energie des Atems nutzen	74
10. Zur Quelle zurückkehren	78
Der Dao-Weg zur Entspannung	85
Entspannung ist nicht »machbar«	86
Aktivität und Ruhe in Harmonie bringen	90
Entspannt im Körper	91
Entspannt im Geist	93
Entspannung im Tun	95
Entspannt im Fluss treiben	97
Nutzlos und entspannt	99
Der Dao-Weg der Meditation	103
Die Frage nach dem Wesentlichen	104

Vom Sinn des Meditierens	108
Die Praxis der Dao-Meditation	110
Abkürzungen auf dem Weg nach innen	113
Einige kleine Dao-Meditationen	123
Still werden, sich sammeln	124
Dem Atem folgen	126
Lauschen	128
Mit Poesie leben	130
Der daoistische Weg zum Ziel	133
Ohne Anstrengung handeln	135
Wu Wei – Aktiv Nicht-Tun	137
Der Weg zum Ziel	140
Kampflos siegen	147
Das Geheimnis der Nutzlosigkeit	149
Nichts auf der Welt gleicht dem Wasser	151
Das Weiche siegt über das Harte	153
Siegen, ohne zu kämpfen	155
Die Kunst des inneren Lächelns	157
Folgen Sie Ihrer Natur	158
Der daoistische Weg zu unendlicher Energie	163
Energie sparen	166
Das Kultivieren der positiven Kräfte	170
Mitgefühl	171
Nachsicht	173
Vergeben	174
Qi – Die Lebensenergie im Atem	176
Die Drei Energien: Jing, Qi, Shen	178
Die drei Gefäße	191
Die Drei Elixierfelder	200
Der Schmelziegel der Energie	209
 Anhang	
Zur Aussprache der chinesischen Wörter	217
Literatur	223