

# 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 Schmelztiegel der Energie .....	209
 Anhang	
Zur Aussprache der chinesischen Wörter .....	217
Literatur .....	223