

Inhalt

Vorwort	6
---------	---

Teil I

1 Der Körper: Der erste Schritt	14
2 Der Kopf, das Herz, der Nabel	43
3 Der Nabel: Sitz des Willens	77
4 Unserem Geist auf die Schliche kommen	118
5 Wahre Weisheit	151
6 Kein Glaube, kein Unglaube	183
7 Das Herz richtig stimmen	219
8 Eine Beziehung zwischen Ich und der Liebe hat es noch nie gegeben	251

Teil II

Das Wissen um seine Mitte	280
Sei dir des Haras bewusst	300
Tief Atmen schafft eine Brücke	303
Kinder atmen auf natürliche Weise	308
Die Kraft des Samurai	312
Tanzen bis der Tänzer schwindet	314

Meditationen

Einfach stehen	320
Zentrierung, Zeugesein	321
Whirling Meditation	322
No-Mind Meditation	324
No Dimension Meditation	326
Mandala Meditation	328
Über den Autor	330