

Inhalt

Einleitung	7
1. Der Kompass des Lebens	13
Ich bin geführt	14
Innere Weisheit und Sehnsucht nach Befreiung	21
Psychotherapie und Spiritualität	33
2. Verborgene Bewusstseinspotenziale	51
Transformation durch Atemregulation	52
Wie funktioniert das Holotrope Atmen?	59
Vertikales Atmen als sanfte Alternative	68
3. Erfahrungen im erweiterten Bewusstsein	83
Seelische Wunden heilen	84
Transpersonale Räume öffnen	108
Chiffren des Göttlichen erkennen	130
4. Spirituelle Übungen	145
Weisheit durch Meditation	146
Richtig meditieren	147
Wirkungsweisen der Meditation	154
Kontemplation der vier Essenzen	162
5. Glücklich und zufrieden leben	167
Ich bin gut so, wie ich bin	170
Achtsam leben	176
Das Ego transformieren und Mitgefühl praktizieren	189
6. Sich führen lassen und vertrauen	201
Grundbedingungen des Daseins	201
Alte Muster und automatisierte Handlungsabläufe	204
Wir sind frei, wenn auch nicht ganz	206

Wissen wollen, wer ich wirklich bin	208
Alles kann sich zum Besten wandeln	211
Der inneren Stimme folgen und dem Leben vertrauen	221
Anhang	231
Anmerkungen	231
Literaturverzeichnis	240