

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einführung der Herausgeberin</b>	<b>10</b>
<b>Teil eins · Der Weg des Kriegers</b>	<b>19</b>
1 Mit sich selbst konfrontiert	20
2 Meditation: in Berührung kommen und weitergehen	36
3 Der Mond in Ihrem Herzen	49
4 Die Sonne in Ihrem Kopf	59
5 Von unsterbbarer Natur	66
6 Heilige Welt	76
7 Die Erziehung zum Krieger	83
8 Gewaltlosigkeit	92
<b>Teil zwei · Der Weg der Furchtlosigkeit</b>	<b>105</b>
9 Den Zweifel überwinden	106
10 Was uns hilft, mutig zu sein	122
11 Unbedingte Furchtlosigkeit	132
12 Himmel und Erde vereinen	142
13 Mit der Angst Freundschaft schließen	158
14 Monumentale Nichtexistenz	164
<b>Teil drei · Auf der Windpferdenergie reiten</b>	<b>171</b>
15 Unbedingte Zuversicht	172
16 Windpferd entdecken	178
17 Der Funke der Zuversicht	190
18 Die andere Seite der Angst	196
19 Unbesiegbarkeit	202
20 Windpferd wachrufen	208
Resümee	220
Nachwort der Herausgeberin	229
Quellen	242
Lektürevorschläge und andere Anknüpfungspunkte	245
Über Chögyam Trungpa	250
Anmerkungen	254