

# Inhalt

Einführung	9
KAPITEL I: Unsere gegenwärtige Situation	25
KAPITEL 2: Wertschätzung und Freude	37
KAPITEL 3: Leben unter dem Regime des Geistes	50
KAPITEL 4: Begegnung mit den Torwächtern	65
KAPITEL 5: Die Bedeutung von Sprache	73
KAPITEL 6: Identitätsbildung	82
KAPITEL 7: Mit weisen Augen sehen	90
KAPITEL 8: Gedankenmagie	101
KAPITEL 9: Umarmungen und Küsse anbieten	108
KAPITEL 10: Die Dynamik der Zeit	117
KAPITEL 11: Die Unmittelbarkeit des Augenblicks	129
KAPITEL 12: Jenseits von Regimezeit	140
EPILOG: Ein Schatz im Inneren	155
Anmerkungen	166
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	167
Liste der Übungen	171
Über den Autor	173