

Penny McLean

Der Schattenspringer

Der Weg vom Narren zum Magier

VERLAG PETER ERD MÜNCHEN

, *t*

Inhalt

Die Vorstufe: Vom Zufall und den Zeichen des Schicksals.	7
Die erste Stufe: Von Gewohnheiten und dem Weg des geringsten Widerstandes.	21
Die zweite Stufe: Von Vertrauen und Vertrauenswürdigkeit.	29
Die dritte Stufe: Von Angst und Zutrauen.	37
Die vierte Stufe: Von der Pflege des Körpers, des Geistes und der Seele.	51
Die fünfte Stufe: Vom Nutzen der scheinbaren Nutzlosigkeit.	59
Die sechste Stufe: Von Konzentration und Willensstärke.	73
Die siebte Stufe: Von Entspannung und dem wirklichen Loslassen.	83
Die achte Stufe: Von der inneren und äußeren Macht.	95
Die neunte Stufe: Von der Wahrheit und dem Mut, sie zu sagen.	105

Die zehnte Stufe:	
Von Besitz und Verzicht115
Die elfte Stufe:	
Von Interesse und Teilnehmen.125
Die zwölfte Stufe:	
Von der völligen Gleich-Gültigkeit135
Das Ziel.153