

dem Kopf

- Die Brücke
- Kräfte sammeln
- Ein höchst wichtiger Abschluss: das Ausruhen
- Die Bedeutung täglichen Übens oder: Die Disziplin der drei Atemzüge
- Masha, Schauspielerin und Yogalehrerin: Ein heiliger Freiraum
- 14. Das »Sieben-Minuten-Wunder« aus spiritueller und wissenschaftlicher Sicht

- Jennifer Patterson:
Angekommen im »Haar und Jetzt«
- Das Fließen der Liebe
- Die Promise Practice aus wissenschaftlicher Sicht
- 15. Meditation auf Irrwegen
 - Puay: Wer atmen kann, kann auch üben
 - Das Ende des Suchens
- 16. Eine sanfte Botschaft in einer unsanften Zeit
 - Die Hürde der Depression
 - Lucy: Nichts fühlen wollen

- Die Hürde der Sucht
- Simone King: Das Ende der Sucht
- 17. Die geistigen Wurzeln der Promise Practice
 - Die Prinzipien der Promise Practice
 - Aus den Unterredungen mit meinem Lehrer
 - In Vielfalt vereint

Nachwort

- Meine Lehrer: die beiden Krishnas

Epilog: Was Sie für andere tun

können

- Kristi Rugam: Shindo-
Lehrerin

Ihr Sieben-Minuten-

Versprechen

Dank

Videsequenzen

*Dieses Buch ist Ihnen und Ihrer
Einzigartigkeit gewidmet. Es gibt
Ihnen ein Versprechen, das Sie
bereits in Ihrem Herzen tragen und
das Ihnen all das eröffnet, was Ihnen
jemals gefehlt oder vorgeschwebt
hat. Sie selbst sind diese höchste
Intelligenz, Schönheit und
Harmonie des Lebens, mit dem Sie
gänzlich eins und von dem Sie
dennoch eine einmalige
Ausdrucksform sind. Die Natur
kennt keine Kopien, sondern
ausschließlich »Unikate«, und es
gibt niemanden im Universum, der
Ihnen auch nur im Entferntesten
gliche. Ihr Leben funktioniert auf*