

Tsültrim Allione
DEN DÄMONEN
NAHRUNG GEBEN



TSÜLTRIM ALLIONE

DEN DÄMONEN NAHRUNG GEBEN

Buddhistische Techniken
zur Konfliktlösung

Mit einem Vorwort
von Jack Kornfield

Aus dem Amerikanischen von
Erika Ifang



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»Feeding Your Demons. Ancient wisdom for resolving inner conflict«
bei Little, Brown and Company, New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0I00
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

4. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2008 der Originalausgabe Tsültrim Allione
Lektorat: Gerhard Juckoff
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
978-3-442-33830-6
www.arkana-verlag.de

*Für meine geliebte Mutter Ruth,
die mir mein ganzes Leben lang ein leuchtendes Vorbild
an Mitgefühl und bedingungsloser Liebe war,
und für die Große Mutter Prajna Paramita,
den himmelsgleichen Geist, unser wahres Wesen.*

Inhalt

Vorwort von Jack Kornfield 9

Einleitung 12

Teil I: Die alte Übung 21

1. Dem Dämon begegnen 23

2. Die Übung entdecken 38

3. Was sind Dämonen? 55

Teil II:

Den eigenen Dämonen Nahrung geben 71

4. Wie man seine Dämonen füttert 73

5. Die fünf Schritte in der Praxis 103

6. Die Hydra: ein Dämonenkomplex 123

7. Die Dämonen zeichnen,
malen und modellieren 131

Teil III:

Dämonentypen 143

8. Machig Labdröns vier Arten von Dämonen 145

9. Krankheitsdämonen 159

10. Angstdämonen 181

II. Dämonen in der Liebe 201

- 12. Suchtdämonen 215
- 13. Missbrauchs dämonen 228
- 14. Familiendämonen 238
- 15. Dämonen des Geistes 254
- 16. Dämonen stolzen Hochgefühls 285
- 17. Der Dämon der Selbstbezogenheit 295

Teil IV:

Die Vertiefung der Dämonenarbeit 307

- 18. Die unmittelbare Befreiung 309
- 19. Dämonen in der Außenwelt 317
- Nachwort: Aus Machig Labdröns
letzten Unterweisungen 331

Anhang 335

- Kurzfassung der Fünf-Schritte-Übung
des Dämonenfütterns 337
- Weiterführende Literatur 342
- Hinweis 344
- Dank 345

Vorwort

An den Toren der meisten buddhistischen Tempel stehen Statuen grimmiger Dämonen. Um den geweihten Raum des Tempels zu betreten, muss man mitten zwischen ihnen hindurchgehen. Das ist so, weil alle Menschen, ohne Ausnahme, erst mit den Dämonen der Angst, Aggressivität, Versuchung, Unwissenheit und dergleichen mehr ins Reine kommen müssen, wenn sie frei und heilig leben wollen. Die Dämonen können nicht einfach übergangen werden.

In diesem Buch hat Tsültrim Allione eine bemerkenswerte Leistung kultureller Übertragung vollbracht und der westlichen Welt ein neues Kleinod geschenkt. Sie hat eine großartige, relativ unbekanntere alte Übungstradition in eine leicht zugängliche, moderne Form gebracht, ohne sie dabei in ihrem Wesen zu verfälschen oder in ihrer Kraft zu beeinträchtigen. Sowohl die Tiefe ihres vierzigjährigen buddhistischen Trainings und ihre Fähigkeiten als anerkannter Lama und Visionärin als auch ihr durchdringendes Verständnis der westlichen Psyche und ihr furchtloses Denken kommen darin zum Ausdruck und zeigen, dass sie in beiden Welten zu Hause ist: im klassischen Tibet und im modernen Leben.

Die Notwendigkeit einer Transformation der eigenen Dämonen ist universal. Wir alle leiden bisweilen unter

unseren Dämonen, seien es Dämonen der Verwirrung, der Wut, des Selbsthasses, der Verletztheit, der Sehnsucht oder des Verlusts. Die geballte Kraft ebendieser Dämonen verursacht gewaltiges Leiden auf der Erde, so etwa andauernde Kriege, Rassismus, Umweltzerstörung und die weit verbreiteten, aber unnötigen Plagen Hunger und Krankheit. Um diese Formen des Leidens zu lindern, müssen wir Menschen uns von Grund auf mit den Dämonen der Gier, des Hasses und der Täuschung auseinandersetzen. Keine noch so große politische oder wissenschaftliche Veränderung wird dieses Leid beenden, wenn wir nicht individuell und kollektiv mit unseren Dämonen umzugehen lernen. Mit ihrer klaren Lehre bietet uns Tsültrim Allione eine kraftvolle Methode dazu an. Mit größter Genauigkeit und Präzision zeigt sie uns, wie wir die Energien von Sucht, Scham, Krankheit, Angst, Furcht und Wut in die Energie der Befreiung umwandeln können.

Diese Transformation ist der eigentliche Kern der buddhistischen Erkenntnis, der Einsicht, dass Befreiung genau da zu finden ist, wo wir sind – nicht in der Vermeidung von Leid im Leben, sondern in der Hinwendung zum Leiden mit einem weiten Herzen voller Mitgefühl. Und indem wir aufhören, uns am Leiden festzuhalten, lernen wir allmählich, dessen Energie umzuwandeln und mitten im Leiden die Freiheit zu finden.

Laut buddhistischer Überlieferung rief Buddha nach vielen Jahren des Lehrens seine fortgeschrittensten Anhänger dazu auf, die Lehre von der Befreiung und vom Mitgefühl in der ganzen Welt zu verbreiten. Er wies sie an,

die Lehren in die jeweilige Landessprache zu übertragen, sodass sie allen von Nutzen sein würden.

Dies ist Tsültrim Allione in ihrem Buch wunderbar gelungen. Mögen der Segen und die Befreiung, die in diesen Übungen der Dämonenumwandlung liegen, Ihr Herz frei machen, allen Wesen zum Wohle reichen und zum Heil und Erwachen der Welt führen. Möge es so sein.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditation Center

Einleitung

Nach konventioneller westlicher Ansicht ist es sicher absurd, wenn wir unseren Dämonen Nahrung geben, wenn wir sie füttern, statt das zu bekämpfen, was uns bedrängt; dabei erweist es sich als erstaunlich effektiver Weg zu innerem Frieden und zur Befreiung. Zu den Dämonen zählen Zwangsvorstellungen, Ängste, chronische Krankheiten und allgemeine Probleme wie Depressionen, Sorgen und Suchtverhalten. Es sind keine blutrünstigen Gespenster, die uns an dunklen Orten auflauern; vielmehr sind es Kräfte in uns selbst, gegen die wir ankämpfen. Es sind innere Feinde, die unsere besten Absichten untergraben. Die Methode, diesen inneren Kräften eine Form zu geben und sie zu nähren, statt gegen sie vorzugehen, ist zum ersten Mal von der buddhistischen Lehrerin Machig Labdrön (1055–1145)* im II. Jahrhundert formuliert worden. Ihre spirituelle Übung nannte sie *Chöd*, was »durchschneiden« bedeutet. Sie entwickelte diese Meditationsform, die selbst zu ihrer Zeit in Tibet ungewöhnlich war, weiter und erzielte damit so erstaunliche Erfolge, dass sich die Methode bald in allen Schulen des tibetischen Buddhismus großer Beliebtheit erfreute und darüber hinaus ausbreitete.

* Die genauen Lebensdaten sind fraglich und variieren je nach Quelle, aber die meisten Gelehrten sind sich einig, dass sie 1055 geboren und über neunzig Jahre alt wurde.

In der heutigen Welt erleben wir ein Höchstmaß an innerem und äußerem Druck und sind politisch und spirituell stärker denn je zerrissen. Wir brauchen ein neues Paradigma, eine neue Art der Konfliktlösung. Machig Labdröns Strategie, die inneren und äußeren Feinde eher zu füttern als zu bekämpfen, ist eine revolutionäre Möglichkeit der Konfliktbewältigung und führt zu psychischer Integration und innerem Frieden.

1967, im Alter von neunzehn Jahren, hatte ich das Glück, nach Indien und Nepal reisen zu können und die Tibeter kennenzulernen, die dort Zuflucht gesucht hatten, nachdem sie durch den Einmarsch der kommunistischen Chinesen in Tibet ins Exil gezwungen worden waren. Ich entdeckte mein Herz für die Tibeter und kehrte 1969, nach einem sechsmonatigen Aufenthalt im ersten tibetischen, von Chögyam Trungpa Rinpoche gegründeten Kloster in Schottland, nach Indien zurück. 1970 wurde ich von Seiner Heiligkeit dem 16. Karmapa im indischen Bodhgaya als buddhistische Nonne der tibetischen Tradition ordiniert; die anschließenden Jahre waren außerordentlich segensreich für mich, denn ich wurde von vielen großen Meistern unterwiesen, die noch in Tibet ausgebildet worden waren. Wie ich im Folgenden beschreibe, habe ich mich nach einigen Jahren entschlossen, den Nonnenstand wieder aufzugeben. In diese Zeit großer Umbrüche und Ungewissheit fiel meine Einweihung in Chöd. Danach kehrte ich nach Amerika zurück, wurde Mutter und versuchte die tibetische Weisheit in mein Leben als Laie zu integrieren. Damals wurde ich zu Machig Labdröns Biografie (auf

Tibetisch) hingeführt, und ihre Lehren gewannen schließlich eine zentrale Bedeutung für mich.

Dass diese Lehren für mich eine so starke Relevanz hatten, bewog mich dazu, einen Weg zu suchen, wie ich ihren Denkansatz Menschen im Westen zugänglich machen konnte. Um Chöd im Westen lehren zu können, entwickelte ich eine Übungsmethode, bei der man die Dämonen visualisiert, mit ihnen ins Gespräch kommt und sie füttert, und diese Methode zeitigte handfeste Erfolge. Nach und nach ging daraus die hier beschriebene Methode der fünf Schritte hervor, das »Füttern der Dämonen«, wie ich sie nannte, die meine Schüler unabhängig von der tibetischen Chöd-Übung anwenden. In den vergangenen 25 Jahren – zuletzt bei Chöd- und Kapala-Übungsretreats in unserem Retreatzentrum Tara Mandala in Colorado – habe ich diese Methode der Dämonenfütterung gelehrt, bei der man sich mit dem anfreundet, wovon man sich am liebsten abwendet.

Diejenigen, die diese Methode angewendet haben, berichten, dass dadurch chronische emotionale und physische Probleme wie Angst, Essstörungen, Panikattacken und Erkrankungen verschwanden oder sich stark besserten. Außerdem hat sich der Weg der fünf Schritte als hilfreich für den Umgang mit kurzfristigen Turbulenzen wie der Auflösung einer Beziehung, dem Stress plötzlicher Arbeitslosigkeit, dem Tod eines geliebten Menschen und zwischenmenschlichen Problemen im Beruf oder zu Hause erwiesen. Manchmal sind sofort Folgen eingetreten, die an ein Wunder grenzten, ein andermal setzte die Wirkung eher langsam und fast unmerklich ein.

Die Methode der Dämonenfütterung, die auf den Prinzipien des Chöd beruht, ist eine einfache Übung in fünf Schritten, die keine Kenntnisse des Buddhismus oder irgendeiner tibetischen spirituellen Praxis voraussetzt. Im ersten Schritt suchen wir danach, wo im Körper wir uns am stärksten an unseren »Dämon« klammern. Bei diesem Dämon kann es sich um eine Sucht, um Selbsthass, Perfektionismus, Wut, Eifersucht oder etwas anderes handeln, das uns niederzieht und uns unserer Energien beraubt. Einfacher gesagt: Unsere Dämonen sind das, was wir fürchten. Wie Machig Labdrön sagt, ist alles, was die vollständige innere Befreiung blockiert, ein Dämon. Sie spricht auch von Abgöttern und Dämonenabgöttern. Abgötter sind das, worauf wir unsere Hoffnungen setzen, das, wovon wir besessen sind, wonach wir uns sehnen, woran wir haften. Dämonenabgötter treten in Erscheinung, wenn eine Angst und eine Hoffnung eng miteinander verknüpft sind. Immer wenn wir zwischen Angst und Hoffnung hin- und herschwanken, macht sich der Dämonenabgott bemerkbar. Obwohl ich im Folgenden überwiegend von Dämonen spreche, trifft das, was ich sage, ebenso auf unsere Abgötter und Dämonenabgötter zu.

Im zweiten Schritt lassen wir es geschehen, dass die Energie, auf die wir im Körper stoßen, direkt vor unseren Augen als Dämon Gestalt annimmt. Im dritten Schritt erkennen wir, was der Dämon braucht, indem wir uns an seine Stelle versetzen und selbst zum Dämon werden. Im vierten Schritt stellen wir uns vor, dass sich unser Körper in Nektar oder etwas anderes auflöst, was der Dämon

braucht, und lassen diesen dem Dämon zufließen. In dieser Art nähren und füttern wir ihn, bis er vollkommen satt ist. Nachdem wir den Dämon gesättigt haben, bemerken wir, dass sich die Energie, die im Dämon gebunden war, in einen Verbündeten verwandelt. Dieser Verbündete bietet uns seine Unterstützung und seinen Schutz an und verschmilzt dann mit uns. Am Ende des vierten Schrittes lösen wir uns in Leere auf, und im fünften und letzten Schritt ruhen wir einfach im offenen Gewahrsein, das die Auflösung in der Leere bewirkt.

Paradoxerweise werden unsere Abgötter und Dämonen dadurch, dass wir sie vollständig sättigen, nicht etwa stärker; vielmehr steht uns endlich die Energie, die in ihnen eingeschlossen war, zur Verfügung. So werden stark aufgeladene Emotionen, die sich durch innere Konflikte angestaut haben, zu unserem Wohl freigesetzt. Wenn wir versuchen, die ungeliebten Teile unserer selbst, die ich Dämonen nenne, zu bekämpfen oder zu unterdrücken, gewinnen sie nur an Macht und werden widerstandsfähiger. Durch Fütterung unserer Dämonen sorgen wir nicht nur dafür, dass sie keinen Schaden mehr anrichten, sondern geben dadurch, dass wir sie ansprechen, statt vor ihnen davonzulaufen, auch den Schattenseiten unserer selbst Nahrung, sodass die Energie, die zuvor durch unseren Widerstand gegen sie gebunden wurde, sich in eine positive, schützende Kraft verwandelt.

Sobald wir unseren Dämonen durch Personifizierung eine Gestalt geben, kommen latent vorhandene Energien und schädliche gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster ans

Licht und werden frei, statt als unsichtbare zerstörerische Kräfte weiterzuwirken. Als Alternative zur Fütterung unserer Dämonen steht uns nur offen, einen Kampf aufzunehmen, den wir nie gewinnen können: Unsere hungrigen Dämonen werden bloß immer stärker und monströser, ob wir nun offen gegen sie zu Felde ziehen oder die Augen vor ihren klandestinen Aktionen fest verschließen.

Die therapeutische Methode der Personifizierung einer Angst oder Neurose ist zwar in der westlichen Psychologie nicht unbekannt, aber die Übung der Dämonenfütterung in fünf Schritten führt doch erheblich weiter. Ihr zusätzlicher Nutzen liegt zum einen darin, dass wir unseren Körper auflösen und für unsere inneren Feinde sorgen, statt sie nur zu personifizieren und mit ihnen in Beziehung zu treten, und zum andern in der Erfahrung einer nicht-dualen meditativen Bewusstheit, die im letzten Schritt dieses Prozesses gemacht wird. Es ist ein Zustand entspannten Gewahrseins, der frei ist von der üblichen Fixierung auf ein »Ich« gegenüber einem »Anderen« und uns dort weiterführt, wo die normale Psychotherapie endet.

Angemessene Möglichkeiten zu finden, um die alte Weisheit Tibets in die heutige Welt hineinzutragen, ist eine Herausforderung, der sich jeder stellen muss, der sich tief auf diese Tradition einlässt. Auf einer Konferenz mit Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama 1996 im indischen Dharamsala wurde ich gebeten, während einer Sitzungsperiode, die neuen Methoden der buddhistischen Unterweisung im Westen gewidmet war, die Übung des Dämonenfütterns vorzustellen. Ich hatte die große Ehre,

den Dalai Lama, eine Gruppe bedeutender Lamas aus verschiedenen Traditionen und westliche Kollegen durch eine Version der Fünf-Schritte-Übung zu führen, die auch Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Seine Heiligkeit sprach mir hinterher seine Anerkennung aus, und mehrere westliche Lehrer übernahmen die Methode und benutzen sie seitdem bei ihren eigenen Retreats.

Dieses Erlebnis bestärkte mich in dem Gefühl, dass alle buddhistischen Lehrer, ob im Osten oder im Westen, vor der Frage stehen, wie sich die Lehre Buddhas am effektivsten der heutigen Welt vermitteln lässt. Wie können wir seine Lehren übersetzen und interpretieren, ohne dass dabei der essenzielle und oft immaterielle Segen traditioneller Methoden verloren geht? Wie können wir etwas lehren, das den Leuten wirklich hilft? Jeder Lehrer muss seine eigene Entscheidung treffen, und dementsprechend gibt es die ganze Bandbreite von sehr konservativen bis hoch experimentellen Antworten. Zwar geht das Bewusstsein seinem Wesen nach über Zeit und Kultur hinaus, aber die Psyche wird von Kulturgeschichte und Sprache beeinflusst, sodass wir diese Unterschiede berücksichtigen müssen, um global wirken zu können. Schließlich hat sich der Buddhismus auch während seiner Verbreitung von Indien nach Sri Lanka, Thailand, Burma, Tibet, China, Korea und Japan verändert und wird sich auf seinem Weg um die Welt weiter verändern.

Meine Absicht ist, Ihnen etwas von der Essenz der Lehren Machig Labdröns zu vermitteln, und ich stütze mich dabei auf das, was ich als praktizierende Buddhistin,

Frau und Lehrerin selbst als wirkungsvoll erfahren habe. Das eröffnet Ihnen die Möglichkeit, entweder tiefer in das traditionelle Chöd-Training einzudringen oder meine Methode eigenständig anzuwenden, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. In jedem Fall halte ich den Ansatz von Machig Labdrön, sich dem »Feind« zuzuwenden und ihn zu »füttern«, für einen revolutionären Paradigmenwandel von Dominanz hin zu Toleranz und Integration. Alle Religionen, die innere und äußere Schlachtfelder errichteten, haben uns polarisierende Erfahrungen sowohl im eigenen Innern als auch in der immer bedrohlicheren Außenwelt beschert. Ganz gleich, wie viele Dämonen wir auch zu vernichten versuchen, es rücken immer mehr nach und nehmen deren Platz ein; ganz gleich, wie viele Terroristen wir umbringen, es treten immer mehr auf und schließen die Reihen. Um effektiv zu sein, brauchen wir ein neues Paradigma, das auf Mitgefühl, Zuwendung und Dialog beruht. Dieser Denkansatz hat unglaubliche Folgen, persönliche wie gesellschaftliche. Obgleich wir uns hier vorwiegend auf das Persönliche konzentrieren wollen, werde ich im letzten Teil des Buches auch die gesellschaftlichen Anwendungsmöglichkeiten von Machig Labdröns Lehren ansprechen, die die Menschheit in unserer zersplitterten Welt dringend benötigt.

Da ich in meinem Leben eine Brücke zwischen Ost und West geschlagen habe, fühle ich mich dazu verpflichtet, sicherzustellen, dass die Tradition des tibetischen Buddhismus unversehrt in den Westen gelangt und zugleich an das westliche Leben angepasst wird. Ich selbst habe mich

bei meinem Training unter der Leitung tibetischer Lamas immer strikt an die traditionellen Lehren gehalten. Aber in meinem eigenen Unterricht habe ich es als nützlich empfunden, sowohl die traditionellen Lehren zu übermitteln als auch Methoden anzuwenden, die uns die praktische Anwendung dieser Lehren in unserem Leben im Westen erleichtern. Ich glaube, dass es vielen zugute kommt, wenn die spezifisch tibetischen Aspekte dieser alten Weisheitslehre weniger betont werden, weil sie sich dann all denen besser erschließt, die mit der Komplexität der tibetischen Tradition überfordert wären.

So wird in diesem Buch kein Versuch unternommen, Chöd in seiner ursprünglichen Form zu vermitteln, da diese Übungspraxis eine persönliche Übertragung durch einen qualifizierten Lehrer erfordert, außerdem den Gebrauch einer Glocke, einer Knochentrompete und einer Trommel sowie Rezitationen auf Tibetisch. Ich konzentriere mich stattdessen lieber auf die zugrunde liegenden Prinzipien der Praxis und benutze sie als Sprungbrett für etwas, das sich ins heutige Leben übernehmen lässt, das Leiden lindern hilft und das normale Menschen dem inneren Frieden näher bringt.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch etwas von der tiefen Weisheit meiner Lehrer an Sie weitergibt und eine lebendige Verbindung zur Lehre Machig Labdröns herstellt. Möge es sich in Ihrem Leben als nützlich erweisen, möge es Ihnen helfen, Ihre Dämonen wirksam zu befreien, und möge es letztlich zur Entstehung einer friedvolleren Welt beitragen.

Teil I

Die alte Übung

1

Dem Dämon begegnen

*Die bösen männlichen und weiblichen Dämonen,
die eine Unzahl von Plagen und Behinderungen hervorrufen,
erscheinen real, ehe man Erleuchtung erlangt hat.
Aber wenn man ihr wabres Wesen erkennt,
werden sie zu Beschützern,
und mit ihrem Beistand und ihrer Hilfe
erlangt man zahllose Verdienste.*

Tibets großer Yogi Milarepa (1052–1135)

Mahatma Gandhi, bekanntermaßen einer der bedeutendsten Friedensaktivisten des 20. Jahrhunderts, hat den Lauf der indischen Geschichte buchstäblich dadurch verändert, dass er seinen Feind »fütterte«. Wie es heißt, wurde ihm einmal der Besuch eines britischen Beamten angekündigt, der gedroht hatte, ihn ins Gefängnis zu werfen, falls Gandhi seine subversiven Tätigkeiten, wie die Briten seinen Protestmarsch gegen die britische Salzsteuer nannten, nicht aufgeben würde. Gandhis Berater schlugen vor, Nägel auf die Straße zu streuen, damit die Reifen des Wagens platzten, mit dem der Beamte vorfahren würde.

»Ihr werdet nichts dergleichen tun«, sagte Gandhi. »Wir werden ihn zum Tee einladen.«



Tsültrim Allione

Den Dämonen Nahrung geben

Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung
UT2: Vorwort von Jack Kornfield

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-33830-6

Arkana

Erscheinungstermin: März 2009

Die alte tibetisch-buddhistische Technik der Konfliktlösung wiederentdeckt

Ein Dämon ist nach Tsültrim Allione all das, was uns hindert, frei zu sein: Ängste, Krankheiten, Sorgen, Süchte, negative Gefühle wie Hass und Unzufriedenheit. Im tibetischen Buddhismus gibt es eine Methode, diese oft verdrängten Anteile in uns, die von C.G. Jung summarisch als „der Schatten“ benannt wurden, zu erkennen und durch Akzeptanz zu erlösen. Denn wer seine Dämonen leugnet oder bekämpft, gibt ihnen letztendlich mehr Energie. Wenn wir sie jedoch annehmen und ihnen liebevolle Aufmerksamkeit schenken, können wir sie auflösen. Tsültrim Allione hat eine Technik in 5 Schritten entwickelt, mit der dies gelingt. Über Identifikation (1) und Visualisierung (2) versucht man dabei herauszufinden, was der Dämon braucht, damit er wieder verschwinden kann (3). Im vierten Schritt folgt die Vorstellung der Fütterung des Dämons und zum Abschluss (5) vertieft eine Meditation in Stille den neuen, aufgelösten Zustand. Eines der Bücher, die wahrhaft lebensverändernd wirken können.

- Wirkungsvoll und praktisch wie die Technik, die Byron Katie in ihrem Bestseller „Lieben was ist“ beschreibt
- Techniken zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten
- Mit einem Vorwort von Jack Kornfield