

# Inhalt

<b>Einführung .....</b>	<b>11</b>
Das bedingungslose Ja .....	15
Warum ich? .....	18
Gegebenheiten als Geschenke .....	20
Gegebenheiten als Gnade .....	22
<b>Erster Teil:</b>	
<b>Die Gegebenheiten des Lebens</b>	
<b>1 Alles verändert sich und endet irgendwann .....</b>	<b>31</b>
Wie wir vermeiden und annehmen .....	33
Angezogen oder abgestoßen .....	35
Älter werden: Das Bild im Spiegel ändert sich .....	40
Warum wir unbedingt die Kontrolle haben möchten .....	43
Nichts Getrenntes .....	49
Eine zweihändige Praxis .....	51
Tod und Erneuerung .....	53
<b>2 Nicht immer geht alles nach Plan .....</b>	<b>59</b>
Die Konzeption der Natur .....	64
Unsere Berufung .....	70
Das größere Leben .....	74
Alles findet in der Liebe sein Gleichgewicht .....	79
<b>3 Das Leben ist manchmal nicht gerecht .....</b>	<b>83</b>
Rache oder Versöhnung? .....	84
Warum wird einem Unschuldigen Leid zugefügt? .....	92
Die Kunst, das Ego zu zähmen .....	94
Verpflichtungen jenseits des Egos .....	97
Eine achtsame Antwort auf Ungerechtigkeit .....	100

<b>4 Leiden gehört zum Leben .....</b>	<b>103</b>
Sind wir Opfer? .....	109
Ein Ja dem Leiden, das die Natur mit sich bringt .....	113
Mit dem Schmerz anderer sein .....	117
Wenn Aufmunterung nicht funktioniert .....	123
Die trächtige Leere .....	125
<b>5 Die Menschen sind nicht immer liebevoll und loyal .....</b>	<b>131</b>
Der lebenslange Einfluss der Kindheit .....	135
Wie man auf sich acht gibt, wenn man sich anderen gegenüber öffnet .....	140
Gegebenheiten erwachsener Beziehungen .....	144
Grenzen in unseren Beziehungen – eine Checkliste .....	149
Ichlose Liebe .....	156
<b>6 Zuflucht vor den Gegebenheiten .....</b>	<b>159</b>
Religion als Zuflucht .....	159
Religion und Zuflucht zur Natur .....	167
Dreifache Zuflucht .....	172
Ablenkung oder Ressource? .....	175
Magisches Denken .....	177
Zuflucht als Hintertür .....	179
Sicherheit in der Zufluchtlosigkeit .....	182
Die Weisheit in uns .....	185
<b>Zweiter Teil: Ein bedingungsloses Ja zu unserer bedingten Existenz</b>	
<b>7 Wie man zum Ja wird .....</b>	<b>191</b>
Liebende Güte .....	195

Die Übung von Tonglen .....	201
Nichts »da draußen« .....	205
Die Natur praktiziert Ja .....	207
<b>8 Ja zu Gefühlen .....</b>	<b>213</b>
Geschenke, die wir von der Natur erhalten .....	216
Wie wir uns mit Gefühlen sicher fühlen können .....	219
Liebe befreit .....	223
Wie uns Angst zurückhält .....	226
Die Lebensspanne eines Gefühls .....	231
Wie empfangen wir die Gefühle anderer? .....	234
Die Diagnose unserer Gefühle .....	236
Was Gefühle nicht sind .....	240
Gefühle sind dreidimensional .....	244
<b>9 Ein Ja zu dem, der ich bin .....</b>	<b>247</b>
Psychologische Arbeit .....	249
Die spirituelle Praxis .....	251
Mystisches Bewusstsein .....	254
Ich oder Nicht-Ich? .....	257
Ein beständiges Gefühl meiner selbst .....	262
<b>Epilog .....</b>	<b>277</b>
Die Gegebenheiten als Akte der Gnade begreifen .....	277