

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>11</b>
Das bedingungslose Ja .....	15
Warum ich? .....	18
Gegebenheiten als Geschenke .....	20
Gegebenheiten als Gnade .....	22

## **Erster Teil:**

### **Die Gegebenheiten des Lebens**

<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 zueihändige 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</b>	<b>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 trüchtige Leere	125
<b>5</b>	<b>Die Menschen sind nicht immer liebvoll 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</b>	<b>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

## **Zweiter Teil:**

### **Ein bedingungsloses Ja zu unserer bedingten Existenz**

<b>7</b>	<b>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