

INHALTSVERZEICHNIS

1	Den richtigen Wolf füttern	9
2	Verharren lernen.	23
3	Sich nicht abwenden.	33
4	Der natürlichen Bewegung des Lebens folgen	43
5	Sich von den Fesseln lösen.	49
6	Wir haben, was wir brauchen	61
7	Sich an den Dingen erfreuen, wie sie sind	73
8	Unsere natürliche Offenheit aufdecken	81
9	Den Sinn des Leidens erkennen	93
10	Grenzenlose Freundlichkeit und Güte.	103
	Epilog: Unsere Übung in die Welt hinaustragen	117
	<i>Dank</i>	121
	<i>Literaturempfehlungen</i>	123