

## 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