

- 9        Einleitung
- 10       Der Weg zum Glück
- 
- 17       I. GEHEN – Einfach nur gehen
- 20       *Übung 1: Das Einfach-nur-Gehen*
- 
- 23       II. IM RHYTHMUS DES ATEMS –  
Gehen im Rhythmus von  
Atem und Schritt
- 26       *Übung 2: Verbindung von Atem und Schritt*
- 
- 29       III. WER GEHT – Wer ist es, der geht
- 32       *Übung 3: Gehen mit der Frage: Wer ist es, der da geht?*
- 
- 37       IV. IN STILLE UND FRIEDEN –  
Gehen mit einem Wort
- 40       *Übung 4: Gehen mit einem Wort*
- 
- 45       V. ES GEHT – Die Dinge bewegen sich  
auf uns zu
- 49       *Übung 5: Die Dinge auf sich zukommen lassen*
- 
- 55       VI. AUS DER MITTE –  
Konzentration auf die Leibmitte
- 58       *Übung 6: Wo liegt beim Gehen der Konzentrationspunkt?*

61	VII. SCHAUEN – Das meditative Schauen
64	<i>Übung 7: Meditativ schauen</i>
67	VIII. HÖREN – Das meditative Hören
70	<i>Übung 8: Meditativ hören – Wer ist es, der hört?</i>
75	IX. IN DER NATUR – Gehen und Wandern in freier Natur
79	<i>Übung 9: In Beziehung treten zu Erde, Stein und Baum</i>
83	X. PILGERN – Der Pilgerweg
86	<i>Übung 10: Spirituell unterwegs sein mit einem Mantra</i>
89	XI. PIRSCHEN
94	<i>Übung 11: Weglos gehen im Wald</i>
97	XII. DAS FASTEN DES HERZENS
101	<i>Übung 12: Abschied nehmen beim Gehen</i>
103	Gipfelerfahrungen – Berichte von Gehenden
117	Quellennachweis
121	Literatur
125	Über die Autoren