

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