

INHALT



Einleitung 9

Anhalten, um zu lauschen 13

Das Gelände erkunden 19

Schmerz 24

Vergänglichkeit 29

Tod 33

Furcht 39

Zweifel 45

Der Jammer des Körpers 49

Begehren 54

Fluchtwege 58

Mögen und Nichtmögen 64

Zorn 68

Zeit 73

Eine größere Wiese 78

Ein Ende des Leidens 81

Die Wahrheit der Freude 84

Freiheit 87

Sehen ohne Schuldzuweisungen 89

Das Herz aufbrechen 94

Du bist genug 99

Emotionale Geologie 104

Ein Pfad durch die Depression 108

Der Mittlere Weg 112

Nicht das, was wir meinen 116

Die höchste Autorität 119

Gemeinschaft	124
Glaube	129
Kein Ich	131
Eingebettet in das Leben	136
Ohne Erwartungen	139
Der Wahrheit nahe	142
Dankbarkeit	145
Aufmerksamkeit	148
Sich einfach hinsetzen	151
Vier Pferde	156
Heimatlos	158
Das heilende Leben der Natur	162
Der Wert der Nutzlosigkeit	166
Einsatz	170
Arbeit	173
Elternbewusstsein	176
Tätiges Mitfühlen	180
Ein lebendiges Versprechen	184
 Dank	 188