

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
Begehrten	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