

Vorwort 7

1. Frei sein 10
2. Ruhig und gelassen sein 18
3. Die stabile Mitte spüren 26
4. Sinnlich und sinnvoll leben 34
5. Lieben und mitfühlen 42
6. Wahrhaftig und authentisch sein 54
7. Genügsam und anspruchslos sein 62
8. Balance und Harmonie finden 68
9. Loslassen und akzeptieren können 76

10. Sich reinigen und verzeihen 84
11. Zufrieden und dankbar sein 94
12. Leidenschaftlich und diszipliniert sein 104
13. Mutig sein und beobachten 112
14. Voller Vertrauen sein und fließen lassen 120
15. Achtsam sein und üben 126
16. Atmen und die Sinne zurückziehen 138
17. Konzentrieren und meditieren 146

Nachwort 154 | Literatur 155 |

Dank und Widmung 156 |

Fotoregister nach Themen 157