

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
I Zufluchtnahme	9
II In Einklang leben	21
III Miteinander sprechen	33
IV Steter Tropfen höhlt den Stein	47
V Ansichten und Meinungen.....	61
VI Unwissenheit	77
VII Liebevolle Zuwendung	93
VIII Mit uns selbst leben	103
IX Das Unmögliche versuchen – den Geist bis zu seinen Grenzen spannen	115
X Formbarer Geist	135
XI Das Herz leer machen.....	147
XII Befreiung hier und jetzt	163
<i>Glossar</i>	181