

Einleitung	11
Überblick	11
Eine zweifache Lebenspraxis	12
Die fünf Kernprinzipien des Lebens im Mitgefühl	13
Göttliche Lebensenergie in Bedürfnissen	15
Bedürfnisse sind das Tor zur Seele	15
Absicht	16
Das Leben, das nach Leben ruft	16
Transformation vom Denken ins Sein	16
Freude	17
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	19
Reaktivität umarmen	19
Die innere Enge entfaltet sich	20
Ursachen des Leidens	20
Selbstgewahrsein	21
Akzeptanz	21
Zartheit	21
Bedingungslose Akzeptanz	22
Mitühlende Weite befreit von Leiden	22
Die Sprache des Körpers	25
Gegenwärtig im jeweiligen Moment	25
Verlangsamten, um präsent zu sein	26

Der Körper fühlt die gegenseitige Präsenz	26
Mitgefühl	27
Qualitäten des Mitgefühls	29
Klarheit	29
Mitgefühl	30
Empowerment	30
Das Herz des Selbstmitgefühls	31
Die Liebe des Herzens	31
Heilige Arbeit	31
Emotionaler Schmerz	32
Emotionalen Schmerz umarmen	33
Schönheit der Lebendigkeit	33
Selbstfürsorge	35
Äußere Fürsorge	35
Innere Fürsorge	35
Wir haben eine Wahl	36
Sanftheit und Akzeptanz	36
Verlangsamten	36
Ehrlichkeit und Liebe	37
Sei präsent	37
Authentizität	38
Zulassen	39
Körperenergie	39
Mitühlendes Gewahrsein	39
Empathie empfangen	40
Präsenz	40

Empathie	41
Selbstmitgefühl durch Akzeptanz	41
Leiden und natürlicher Schmerz	43
Leiden und Trauern	43
Leiden ist eine Geschichte	43
Trauern ist natürlicher Schmerz	44
Trauern als eine spirituelle Praxis	44
Trauern ist authentisch	45
Feiern im Trauern	45
Lebendigkeit anerkennen	46
Verlangsamten	46
Energie der Bedürfnisse	46
Schutzstrukturen	47
Der Kern der Wunde	47
Überleben als Ziel	48
Mangelerleben	49
Der denkende Verstand	49
Suche nach Leben	49
Getrenntsein	50
Panzerung	50
Erstarnte Angst	51
Mitgefühl mit Angst	51
Verletzliche Angst	52
Der Kern der Angst	52

Schattenerfahrung	55
Licht auf den Schatten werfen	55
Zugehörigkeit anerkennen	56
Wut	56
Ängstlichkeit und Angst	57
Heilung ist natürliche Entfaltung	57
Lebensentfremdende Erfahrung	59
Bedeutung zuschreiben	60
Kernglaubenssätze	60
Zugang zum Herzen	61
Inneres Gewahrsein	61
Widerstand	61
Anspannung und Enge	62
Widerstand und Leiden	62
Schmerzerleben	63
Schmerz als Feedback	63
Die Lebendigkeit schützen	64
Die Verletzlichkeit schützen	64
Das lebensentfremdende Denken genießen	65
Das Denken umwandeln	65
Das Herzstück jeder Emotion	66
Gegenseitigkeit	67
Göttliche Energie	68
Absicht, nicht Ergebnis	68
Prüfung auf Gegenseitigkeit	68
Bedürfnisse würdigen und Bedürfnisse erfüllen	69

Die Absicht, in Verbindung zu treten	70
Leben ist Gewahrsein	71
In Verbindung bleiben	71
Vermitteln, was wir wollen	71
Beziehung	72
Das Bedürfnis nach Anderen	73
Gemeinschaft	73
Worte übermitteln lebendige Information	73
Der Weg der Verletzlichkeit	74
Spirituelle Praxis	75
Unsere Beziehung zur Lebenskraft	75
Worüber meditierst du?	76
Präsenz	77
Präsenz ist einfaches Gewahrsein	78
Mitühlende Präsenz heilt	79
Schönheit offenbart sich selbst	80
Das Leben ganz leben	80
Ich bin meine Authentizität	81
Sich danach sehnen, was bereits vorhanden ist	81
Sehnsucht nach dem essentiellen Selbst	81
Die wirkliche Stärke authentischer Verletzlichkeit	82
Inneres Befragen schafft	
Zugang zur Erfahrung des Fließens	83
Unterscheidungen treffen ist befreiend	83
Unsere Bedürfnisse leidenschaftlich	
und leicht in uns tragen	83
Spirituelle Praxis: aufsteigend und absteigend	84

Ein Flüstern der Unendlichkeit	85
Den Fluss erneuern	86
Präsenz beinhaltet, zum Körper zurückzukehren	87
Innehalten als spirituelle Praxis	87
Stille üben	88
Sich hingeben, um zuzulassen	88
Selbstverantwortung	88
Mein Wohlergehen liegt in mir	90
Identifikation mit dem Denken	90
Ruhe in der Sehnsucht des Herzens	90
Biete dem Leiden Raum an	91
„Göttlich“ ist jenseits aller Worte	91
Schon anwesend	92
Selbstmitgefühl ermöglicht Entfaltung	92
Transformation erfordert Vertrauen ins Leben	92
Intelligenz im Herzen	93
Transformation vom Denken ins Sein	93
In der zeitlosen Gegenwart leben	94
Das Herz als Zeuge des Heiligen im Andern	94
Geheimnisvolle Hingabe	95
Inneren Raum schaffen	96
Dank	99
Über den Autor	101