

Inhalt

Innere Ruhe – Sehnsucht des Herzens	8
Bao und der Bambushain. Die Suche beginnt ...	18
Dem Fluss folgen	30
Nicht kämpfen	44
Das Schwere loslassen	60
Das Herz leicht werden lassen	74
Atmen und lächeln	88
Geduld, Geduld	106

Die Stürme kommen und gehen lassen	128
Durch Mitgefühl das Herz befreien	140
Einen klaren Geist bewahren	158
Die Freude wecken	178
Gut genug für mich	194
Sich sammeln und die Stille entdecken	210
Zur Quelle zurückkehren	226
Das Jetzt feiern	244