

Inhalt

Einladung zur Freiheit	13
ERSTER TEIL: Freier Geist	19
1 In der unendlichen Weite zu Hause	21
Der Tanz des Lebens 21 · Der Erkennende 23 ·	
Heilige Stille 25 · Liebendes Bewusstsein 26 ·	
Von Hyänen gehetzt 28 · »In Liebe ausruhen« 29	
Übung: Bereit sein für das liebende Bewusstsein 30 ·	
Übung: Weit wie der Himmel 31	
2 Frei sein für die Liebe	33
Die Kraft der Liebe 33 · Die vielen Gesichter	
der Liebe 36 · Die Furcht, zu lieben 38 · Mit Liebe	
antworten 40 · Das Glitzern in deinen Augen 41 ·	
Begegnung mit den Göttern 44 · Liebe verkörpern 45 ·	
Liebe frisch gebacken 46 · Liebe bringt Achtung mit	
sich 48	
Übung: Metta, die Meditation der Herzensgüte 50	
3 Dem lebendigen Universum vertrauen	53
Unseren Garten pflegen 53 · Der Tanz des Lebens 56 ·	
Weises Vertrauen 58 · Das Ende der Verzweiflung 62 ·	
In den Armen eines lebendigen Universums 64 ·	
Vertrauensvoll altern 68	
Übung: Auf das große Ganze vertrauen 69 ·	
Übung: Dem tiefen Wissen vertrauen 69 ·	
Übung: Inspirierendes Vertrauen 70	

4 Ewige Gegenwart	72
Nur dieser Augenblick 72 · Das Jetzt bemerken 74 ·	
Die moralische Mathematik des Augenblicks 77 ·	
Anfängergeist 78 · Wie also sollen wir leben? 80 · Einen	
Schutzraum finden 82 · Zeitlosigkeit in der Natur 83 ·	
Die Liebe zum Augenblick 85 · »Speziell für Sie« 86	
<i>Übung: Aus der Zeit heraustreten 89</i>	
 ZWEITER TEIL: Was die Freiheit hindert	91
5 Die Furcht vor der Freiheit	93
Trauma, Angst und Freiheit 93 · Selbsthass 97 ·	
Es allen recht machen wollen 99 · Die Furcht vor dem	
Absturz 101 · Bedenkenlos handeln 102 · Sich gegen	
den Wind stemmen 104	
<i>Übung: Unerwartete Hilfe in schwierigen Zeiten 108</i>	
6 Verzeihen	111
Sich und anderen verzeihen 111 · Unsere Biografie	
legt uns nicht fest 113 · Der Vergangenheit ihr Recht	
geben 116 · Die Göttin des Erbarmens 118 · Mut und	
Klarheit 119 · Wahre Versöhnung 121 · »Ich bring	
dich um« 123 · Loslassen, der Schlussakkord 124	
<i>Übung: Vergebungsmeditation 126</i>	
7 Frei sein von verstörenden Gefühlen	129
Für unsere Feinde beten 129 · Innere Kräfte 132 ·	
Frieden schließen 134 · Konflikte lösen 137 · Sich den	
Dämonen stellen 138 · Wie Mitgefühl wächst 140	
<i>Übung: Mitgefühl 142 ·</i>	
<i>Übung: Mit beschwerlichen Gefühlen umgehen 145</i>	

DRITTER TEIL: Verwirklichte Freiheit	147
8 Schöne Unvollkommenheit	149
Im Auge des Betrachters 149 · Die Tyrannei des Perfekten 150 · Wilde, unvollkommene Schönheit 152 · Augen der Liebe 155 · Was einem geblieben ist 157 · Meisterschaft 159 · Die Freiheit des Unvollkommenen 160	
<i>Übung: Ich sehe dich, Mara 163 .</i>	
<i>Übung: Sich mit dem Unvollkommenen anfreunden 164</i>	
9 Die Gabe der Aufgeschlossenheit	167
Zen in der Kunst der Unvoreingenommenheit 167 · Vorurteile und der Blick für die Dinge 169 · Barrieren überwinden 172 · Bin ich ganz sicher? 175 · Augenblick für Augenblick 176 · Die heilende Kraft der Worte 178 · Wahre Kommunikation 180	
<i>Übung: Ist das so? 183</i>	
10 Authentisch sein	184
Der Geist der Kindheit 184 · Zu sich halten 186 · Ihre eigene Geschichte 187 · Beginnen Sie da, wo Sie sind 190 · Innen bewusst, außen in Ruhe 191 · Gefühlen stattgeben 193 · Wünsche 196 · Die Freiheit, ein Mensch zu sein 199	
<i>Übung: Sich treu sein 200</i>	
11 Die Freiheit, zu träumen	201
Schöpferische Freiheit 202 · Gegen alle Vernunft 203 · Es sind Ihre Träume 204 · Das Leben als Leinwand 206 · Kreativität und Interesse 208 · Die Ströme des Lebens 209 · Hemmungslos träumen und tanzen 211	
<i>Übung: Sie sind ein Künstler 212</i>	

VIERTER TEIL: Freiheit leben	215
12 Geben, was Sie zu geben haben	217
Die Freiheit, zu handeln 218 · Ein neuer Anlauf 219 ·	
Vision und Aktion 221 · Deine Gaben mitbringen 223 ·	
Selbstloses Dienen 226 · Die Welt braucht Sie 228 ·	
Die kleinen Dinge 231	
<i>Übung: Seine Gaben darbringen 233</i>	
13 Freiheit in schwierigen Zeiten	235
Standhalten in der Verunsicherung 235 · Mit dem	
Herzen lauschen 237 · Ein World Wide Web der fürsorg-	
lichen Zuwendung 240 · Wir sind der Wandel 242 ·	
Menschlichkeit zeigen 245 · Den Ausschlag geben 247 ·	
Sie sind nicht unvorbereitet 250	
<i>Übung: Stellung beziehen 255</i>	
14 Geheimnisvolles Leben	256
Nicht weit weg 257 · Das Mysterium der Inkarnation 258 · Die Erde atmet uns 261 · Biografien und	
Rollen 263 · »Intersein«: Sie sind nicht allein 265 ·	
Alle gewinnen 266 · Äußere und innere Freiheit 268 ·	
Die Leere ist unser Zuhause 271 · Vision 273 · »Hab ich dir doch gesagt!« 275	
<i>Übung: Bereit sein für das Geheimnisvolle 278 .</i>	
<i>Übung: Wie ich 279</i>	
15 Die Freude, lebendig zu sein	282
Grundlos glücklich 283 · Freudensprünge 284 ·	
Dankbarkeit 285 · Das reine Herz 287 · Glück steht uns zu 290 · Wunderbar! 292 · Es liegt in unserer Hand 293 ·	
Das freie Herz 295	
Dank	297