

# 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 <i>Übung: Bereit sein für das liebende Bewusstsein 30 · Übung: Weit wie der Himmel 31</i>	
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 <i>Übung: Metta, die Meditation der Herzensgüte 50</i>	
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 <i>Übung: Auf das große Ganze vertrauen 69 · Übung: Dem tiefen Wissen vertrauen 69 · Übung: Inspirierendes Vertrauen 70</i>	

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 Inkar- nation 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 · 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