

Inhalt

Einleitung	7
Stabilität: Vom Bleiben	20
Einsamkeit: Vom Alleinsein	38
Regelmäßigkeit: Vom Üben	57
Verantwortung: Vom Führen	75
Demut: Vom Selbstbewusstsein	93
Stille: Von innerer Ruhe	109
Liebe: Von der Leidenschaft	126
Kontemplation: Vom Engagement	142
Endlichkeit: Vom Loslassen	159