

Inhalt

Eine Einladung 9

Wahrheit

Unsere grundlegende Herzensgüte	19
Was ist gut genug?	20
Danke für alles	22
Der zweite Pfeil	23
Den Dämonen widerstehen	26
Auch dies	29
Zeitungsmeditation	31
Spüre deine Schärfe und werde weicher	35
Das Geschenk einer gescheiterten Strategie	37
Von Schuldgefühlen hin zu einem offenen Herzen	40
Schwierige Wahrheiten aussprechen und empfangen	47
Kein Problem	50
Danke, Siri!	52
Was man regelmäßig tut, wird stärker	55
Wirklich, aber nicht wahr	57
Heilige Präsenz	58
Jeden Tag, was immer auch geschieht	59

Liebe

- Die Liebe liebt dich immer 65
Uns selbst lieben und heilen 69
Die Grenze unserer Freiheit 73
Uns selbst treu sein 76
Bitte, möge ich freundlich sein 81
Narayans Ameisenfarm 84
Wir sind Freunde 87
Ehrfurcht vor dem Leben 90
Unsere geheime Schönheit 95
Die Brücke zwischen Sehnsucht
und Zugehörigkeit 98
Bei Kummer Gesellschaft leisten 101
Die Furcht unserer Welt 104
Das Leben lieben, komme, was wolle 109

Freiheit

- Zwei Flügel 115
Ein sonnendurchströmter Himmel 117
»Das ist es« 120
Sich an den Heimweg erinnern 121
Sich immer wieder hingeben 124
Die Präsenz berühren 130
Ja sagen 131
Die nebulösen anderen 133
Der weite Himmel des Gewahrseins 136
Hinter die Maske blicken 139
Lösen und loslassen 143
Ist das Universum ein freundlicher Ort? 144
Ein Gebet für Mia 148
Grundlos glücklich 149
Das Löwengebrüll 154
Diese kostbaren Momente 155
Stehen bleiben 157
Unser wahres Zuhause 159
Ein Herz, das für alles bereit ist 161
Der Duft des Gewahrseins 162
Wahrheit oder Liebe? 164
- Danksagung* 167
Anmerkungen 169
Über die Autorin 173
Über die Illustratorin 175