

Vorwort von Rachel Naomi Remen	9
Einleitung: Die Wandlungskraft des Todes	15

Die erste Einladung

Warte nicht	33
1 Der Zugang zu den Möglichkeiten	35
2 Zugleich hier und im Verschwinden begriffen	48
3 Das Reifen der Hoffnung	69
4 Der Kern der Sache	87

Die zweite Einladung

Heiße alles willkommen, wehre nichts ab	109
5 Wie es ist	112
6 Wende dich deinem Schmerz zu	124
7 Die Liebe heilt	147

Die dritte Einladung

Gib dich ganz in die Erfahrung	163
8 Spiel keine Rolle, sei du selbst	165
9 Den inneren Kritiker zähmen	189
10 Der tosende Fluss	210
11 Die Schreie der Welt hören	234

Die vierte Einladung

Finde mitten im Chaos einen Ort der Ruhe 255

12 Die Ruhe im Sturm 258

13 Vorsicht, Lücke! 280

14 Mutige Präsenz 302

Die fünfte Einladung

Kultiviere den Weiß-nicht-Geist 325

15 Die Geschichte mit der Vergesslichkeit 328

16 Nicht-Wissen ist am nächsten 346

17 Ergib dich dem, was heilig ist 361

Epilog: Ins Leben hinein sterben 381

Dank 389

Anmerkungen 393