

Inhalt

Vorwort	9
Liebende Zuwendung	11
Zufriedenheit	15
Unsere wahre Natur finden	18
Präzision, Sanftheit und Loslassen	24
Die Weisheit des Nicht-Ausweichen-Könnens	35
Freude	38
Aus einer weiteren Perspektive betrachten	42
Es gibt keine wahre Geschichte	50
Das Wetter und die Vier Edlen Wahrheiten	56
Nicht zu fest und nicht zu locker	63
Entsagung	74
Aussenden und Hereinnehmen	81
Zuflucht nehmen	92
Weder Samsara noch Nirvana vorziehen	104
Dharma als Lehre und Dharma als Erfahrung	115
In einem Boot bleiben	123
Unbequemlichkeit	127
Vier Punkte zum Erinnern	135
Bibliographie	151