

# 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