

Inhalt



Einleitung	7
Anhalten, um zu lauschen	11
Das Gelände erkunden	17
Schmerz	22
Vergänglichkeit	27
Tod	31
Furcht	37
Zweifel	43
Der Jammer des Körpers	47
Begehren	52
Fluchtwege	56
Mögen und Nichtmögen	62
Zorn	67
Zeit	72
Eine größere Wiese	77
Ein Ende des Leidens	80
Die Wahrheit der Freude	83
Freiheit	86
Sehen ohne Schuldzuweisungen	88
Das Herz aufbrechen	93

Du bist genug	98
Emotionale Geologie	103
Ein Pfad durch die Depression	107
Der Mittlere Weg	111
Nicht das, was wir meinen	116
Die höchste Autorität	119
Gemeinschaft	124
Glaube	129
Kein Ich	131
Eingebettet in das Leben	136
Ohne Erwartungen	139
Der Wahrheit nahe	142
Dankbarkeit	145
Aufmerksamkeit	149
Sich einfach hinsetzen	152
Vier Pferde	157
Heimatlos	159
Das heilende Leben der Natur	163
Der Wert der Nutzlosigkeit	167
Einsatz	171
Arbeit	174
Elternbewusstsein	178
Tätiges Mitfühlen	183
Ein lebendiges Versprechen	187
Dank	191