

# INHALT

Vorwort .....	9
Die Entdeckung wahrer Meditation .....	14
1 Das Wunder des Atems .....	28
2 Wie wahre Heilung geschieht .....	31
3 Von der Niedergedrücktheit zu tiefer Ruhe .....	37
4 Warte nicht länger auf die Fülle .....	40
5 Liebe mich, statt mich „in Ordnung bringen“ zu wollen .....	43
6 Wenn du traurig bist .....	46
7 Entspanne dich – du bist nicht der Macher .....	47
8 Der Bruch und die Reparatur .....	48
9 Deine andere Hälfte .....	50
10 Die Stille zwischen uns .....	55
11 Der beste Rat zur Selbsthilfe .....	57
12 Über die Schönheit .....	59
13 Sogar dann, wenn wir uns selbst nicht halten können .....	60
14 Die Gnade der Enttäuschung .....	64
15 Ich atme mit dir .....	66
16 Der Zauber deiner Taubheit .....	69
17 Warum du noch nicht geheilt bist .....	71
18 Wenn ein Freund sterben will .....	74
19 Wir haben alle wundere Punkte .....	76
20 Beziehungs-Yoga .....	78
21 Wenn wir Gefühle fortstoßen .....	82
22 Dein großer Beschützer .....	85
23 Stehe fest wie ein Fels! .....	89
24 Wenn die Liebe dich aufbricht .....	91

25	Nicht länger ein Bettler .....	93
26	Sei heute wild, frei und lebendig .....	95
27	Tief im tantrischen Morast .....	97
28	Die Pforte des Heiligen .....	102
29	Der wilde Buddha .....	105
30	Das Feuer besänftigen .....	107
31	Das Ende des neuen Zeitalters .....	110
32	Langsam und empathisch in einer schnelllebigen Welt .....	112
33	Mit der Freude gehen .....	115
34	Das Abenteuer der Liebe .....	116
35	Das Herz wieder öffnen .....	120
36	Deine wilde Stimme .....	122
37	Die tiefere Verpflichtung der Liebe .....	124
38	Die Einsamkeit trägt ihr Heilmittel in sich selbst .....	127
39	Brief an Vincent van Gogh .....	130
40	Die Stille im Chaos .....	133
41	Der Weg des gebrochenen Herzens .....	135
42	Wilde Hingabe an eine brennende Welt .....	138
43	Der Angst begegnen .....	140
44	Der Geliebte .....	145
45	Ich zeige dir mehr von meinem verrückten Selbst .....	150
46	Exodus .....	152