

Inhalt

Vorwort 7

Momente wie im Vogelflug 13

Shinjinmei: Eine alte Schrift weist den Weg 17

Vertrauen – Grundlage unseres Lebens 29

Wer die Wahl hat, hat die Qual 29

Im Augenblick erfüllt leben 45

Die Kraft der Ruhe einüben 47

Gegensätze lösen sich auf 65

Du darfst nicht alles glauben, was du denkst 65

Wer hinterherjagt, hat selten Erfolg 74

Wenn das Ich aufhört, etwas zu wollen 78

Die Wirklichkeit erleben 89

Vertrauensvoll im Wechselspiel des Lebens 89

Stauend die Welt entdecken 102

Ohne das eine fehlt auch das andere 108

Vertrauen, Offenheit und Hingabe 115

Vertrauen – jenseits von Vorliebe und Abneigung 115

Offenheit – einfach da sein 127

Hingabe – das Leben leben, wie es ist 131

Dank 139

Verwendete und weiterführende Literatur 140

Veröffentlichungen von Doris Zölls 142

Vita 143