

## INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	9
De terugblik	13
<i>Hoe een terugblik kan werken</i>	13
<i>De terugblik als oefening</i>	15
<i>Karmaonderzoek</i>	19
<i>Terugblikoefeningen voor het sociale leven</i>	20
De nacht	24
Openheid voor de toekomst	35
Leven met de krachten van ochtend en avond	41
Literatuur	44