

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Muster	17
Meditation	35
Greifen und Festhalten	53
Geistige Gewohnheiten	79
In Emotionen verloren	115
Körpersignale	153
Die Sucht besiegen	177
Liebe	199
Mitgefühl	239
Ethik	261
Ein kreativer Pfad	275
Nachwort	297
Bibliographie	301
Anmerkungen	305