

Inhalt

Vorwort: 108 Perlen einer Weisheitskette	7
1 Was jetzt?	9
2 Die Praxis der Achtsamkeit.	31
3 Die Weisheit des Körpers	63
4 MitGefühl MitMenschen.	92
5 Durch Stürme segeln	121
6 Wer bin ich?	167
7 Wege zur Weisheit	185
8 Lehrer als Wegweiser	196
9 Was kommt danach?	208
10 Was ist meine Aufgabe?	227
11 Die Essenz des Glaubens	250
12 Die Kunst, glücklich zu sein	262
Anmerkungen	273
Glossar	285
Die Klassiker von O.W. Barth	287
Weitere Literatur	288