

## INHALT

Vorwort von Jetsunma Tenzin Palmo	9
Einleitung	11
Weit geöffnete Türen	15
Die Mitte finden	43
Heilung und Fortschreiten	57
Lehre und Leere	81
Eine Delle im Patriarchat	99
Die Macht, nein zu sagen	119
Emotionen und Achtsamkeit	139
Buddhismus im Alltag	147
Fang einfach an! Buddhismus hier und jetzt	163
Anhang:	171
Biographie Santacitta Bhikkhuni	171
Kurzbiographie Irmgard Kirchner	177
Die Bhikkhuni-Ordination in der Theravada- Tradition des Buddhismus	179
Ein Gespräch von Irmgard Kirchner mit Ute Hüsken, Pro- fessorin für Kultur- und Religionsgeschichte Südasiens an der Universität Heidelberg	
37 Qualitäten, die das Erwachen beflügeln ( <i>bodhipakkhiya-dhamma</i> )	188