

INHALT

Vorwort	9
Einleitung: Einladung zum Erwachen	12
1 Die Weisheit schwerer Zeiten	15
2 Die Erde ist meine Zeugin	29
<i>Meditation</i>	35
3 Geteiltes Mitgefühl	40
<i>Meditation</i>	47
4 In Schwierigkeiten den Buddha der Weisheit erwecken	52
<i>Meditation</i>	56
5 Die Praxis des Vergebens	62
<i>Meditation</i>	69
6 Der Tempel der Heilung	74
<i>Meditation</i>	78
7 Der Zen eines schmerzenden Herzens	83
<i>Meditation</i>	86
8 Gelassenheit und Frieden	90
<i>Meditation</i>	97
9 Das höchste Ziel	102
<i>Meditation</i>	109

10 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit und der Weg zur Heilung	113
Nachwort: Die Wiederkehr der Freude	150
Dank	155
Anmerkungen	156
Über den Autor	158