

# Inhalt

## EINFÜHRUNG

Buddha liegt direkt auf deiner Handfläche

*Melvin McLeod*

7

## VOM UMGANG MIT DEM LEIDEN

Der Beginn eines neuen Wegs

*Norman Fischer*

23

## VON DER VERBESSERUNG UNSERER ÜBUNG

Die Entwicklung des Mitgefühls

*Tsoknyi Rinpoche*

69

## BEGRÜSSE DIESEN AUGENBLICK ALS FREUND

Mit dem Unerwarteten umgehen

*Sylvia Boorstein*

99