

# Inhalt

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| Vorwort    | von Robert Atzorn   | 11  |
| Einleitung | Gebet eines Soldaten                                      | 13  |
| Kapitel 1  | Die Saat des Krieges                                      | 15  |
| Kapitel 2  | Die Flamme der Kerze                                      | 46  |
| Kapitel 3  | Die Glocke der Achtsamkeit                                | 65  |
| Kapitel 4  | Wenn du eine Brücke in die<br>Luft jagst, bau eine Brücke | 82  |
| Kapitel 5  | Gehen, um zu gehen  | 113 |
| Kapitel 6  | Frieden finden  | 146 |
| Nachwort   | von Claude AnShin Thomas<br>zur Neuauflage                | 174 |
| Danksagung |   | 181 |
| Anhang     | Meditationsübungen zum Einstieg                           | 183 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Fragenkatalog für Diskussionen</b> | <b>193</b> |
| <b>Die Zaltho Foundation</b>          | <b>195</b> |
| <b>Weiterführende Literatur</b>       | <b>197</b> |
| <br>                                  |            |
| <b>Über den Autor</b>                 | <b>200</b> |