

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	17
Teil I	Die Themen	
1	Aufwachen	31
2	Hochentwickelter Geist und Motivation	55
3	Emotionale Systeme	89
4	Das Erwachen des Mitgefühls	133
5	Die Herausforderung der Achtsamkeitspraxis	181
6	Der Lotos im Schlamm	207
Teil II	Die Übungen	
	Einleitung: Mitfühlende Motivation	247
7	Achtsamkeitsübung	251
8	Mit Akzeptanz arbeiten	285
9	Die Fähigkeit zum Mitgefühl entwickeln	309
10	Das mitfühlende Selbst	333
11	Den Radius des Mitgefühls erweitern	363

Schlusswort: Die Reise zum Mitgefühl	393
Anmerkungen	397
Mehr zum Thema	425
Danksagung	433