

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