

Inhalt

Die vier Merkmale wahrer Liebe	7
Zu lieben bedeutet gegenwärtig zu sein	15
Sich die Gegenwart des anderen bewusst machen	25
Gegenwärtig sein, wenn jemand leidet	33
Unseren Stolz überwinden	37
Tiefes Zuhören	47
Liebevolles Sprechen	53
Den Frieden in uns erneuern	59
Die Energie der Achtsamkeit	65
Verantwortung für unser Leiden übernehmen	71
Das Prinzip der Nicht-Dualität	79
Versöhnung	85
Das Leben berühren	93
Telefonmeditation	99
Der Weg der Achtsamkeit – ein Weg für alle Menschen	105
Unsere Vorstellungen loslassen	111
Anschriften	121