

# Inhalt

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