

# Inhalt

Geleitwort von Sylvia Boorstein	9
Vorwort	13
<i>Wie alles anders wurde</i>	19
1. Ich werde krank: Eine romantische Reise nach Paris	21
2. Ich bleibe krank: Das kann doch nicht sein!	29
<i>Leid akzeptieren</i>	41
3. Der Buddha sagt es, wie es ist	43
4. Das universelle Gesetz der Unbeständigkeit	49
5. Wer ist krank?	59
<i>Freude und Liebe finden</i>	67
6. Freude finden in dem Leben, das man nicht mehr führen kann	69
7. Körper, Geist und Herz zur Ruhe bringen	75
8. Mitgefühl zur Linderung des Leidens einsetzen	80
9. Den Höhen und Tiefen chronischer Krankheit mit Gleichmut begegnen	97

<i>Wendungen und Wandlungen</i>	113
10. Aus dem »Rad des Leidens« entkommen	115
11. <i>Tonglen</i> : Stroh zu Gold spinnen	124
12. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt	130
13. Im gegenwärtigen Moment leben – den Geist heilen	139
14. Was tun, wenn man (scheinbar) nichts tun kann?	150
15. Zen hilft	155
<i>Von der Einsamkeit zum Alleinsein</i>	165
16. Besonnen kommunizieren	167
17. Gemeinschaft in der Isolation finden – ein stetiger Kampf	175
18. Zum Schluss ...	190
<i>Die Übungen bei speziellen Schwierigkeiten anwenden – eine Anleitung</i>	195
Dank	214
Literatur	219
Über die Autorin	223