

## INHALT

Vorwort von Ulrich Scharpf . . . . .	9
Leiden ist nicht alles . . . . .	13
Die Drei Juwelen . . . . .	21
Empfindungen und Wahrnehmungen . . . . .	41
Meditation . . . . .	57
Friedensarbeit . . . . .	73
Meditation im Alltag . . . . .	95
Kontaktadressen . . . . .	109