

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen	10
Liebesmeditation	20
Wahrhaftige Liebe	29
Liebe zu sich selbst	38
Liebe und Verstehen	51
Nährendes Glück	76
Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen	92
Achtsam miteinander leben	106
Eine Rose für deine Tasche	125
Neubeginn	133
Die Fünf Achtsamkeitsübungen	145
Sangha / Gemeinschaft	153
Die Sechs Erdberührungen	166
Die Drei Niederwerfungen	193