

# Inhalt

<b>Trauer</b>	<b>9</b>
<i>Übungen zur Selbstfürsorge:</i> Bauchatmung 16   Bewusstes Atmen 18   Durch die Gehmeditation Linderung finden 25	
<b>Unsere starken Emotionen überleben</b>	<b>31</b>
<i>Übungen zur Selbstfürsorge:</i> Schmerzhafte Gefühle umarmen und beruhigen 40   Innehalten und ausruhen 48   Heilende Sitzmeditation 51   Den geliebten Menschen in sich selbst finden 54   Einer Achtsamkeitsglocke lauschen 61   Neu anfangen, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist 67   Einen Brief schreiben für einen Neuanfang mit dem geliebten Menschen 70   Selbstmitgefühl kultivieren 73	
<b>Eine Wolke stirbt nie</b>	<b>79</b>
<i>Übungen zur Selbstfürsorge:</i> Erholsame, tiefe Entspannung 85   Die Erde berühren 93   Den geliebten Menschen in sich und um sich herum lebendig sehen 105	
<b>Sich mit dem Leben verbinden</b>	<b>119</b>
<i>Übungen zur Selbstfürsorge:</i> Einen Altar für den geliebten Menschen gestalten 125   Mit dem geliebten Menschen gehen 129   Des geliebten Menschen gedenken 136   Dankbarkeit kultivieren 142   Ein Lächeln am Morgen 146	
<b>Quellen für die Praxis</b>	<b>151</b>
<b>Über Thich Nhat Hanh</b>	<b>157</b>