

Inhalt

1	Den Frieden üben in Zeiten des Krieges	15
2	Den Mut haben, abzuwarten	35
3	Nicht anbeißen.	53
4	Unsere Einstellung zum Schmerz ändern.	63
5	Mitfühlendes Verweilen	77
6	Positive Unsicherheit	83
	Dank	96